

Андрей Рамзес Цигун в Буддийской и Даосской традиции buckshee.petimer.ru
Спасибо, что выбрали форум Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения! http://buckshee.petimer.ru/

Андрей Рамзес Цигун в Буддийской и Даосской традиции

практическое руководство для начинающих

«Сражаться с противником и побеждать его – не высшее достижение. Высшее достижение – сломить сопротивление врага, не вступая в сражение».

Сунь-цзы «Искусство войны»

ПРЕДИСЛОВИЕ

Тринадцать лет назад я прочитал книгу наставника шаолиньского цигун господина Дэ Чаня (перевод Виногородского) «Управление дыханием цигун в шаолиньской традиции». В то время я был тяжело болен. Болезни были не смертельны, но и жить с ними нелегко.

В книге давалось описание 6 базовых способов дыхания цигун, которые изменили всю мою жизнь. Я не только изучил эти способы и тем самым поправил свое здоровье, но и начал собирать практические техники. А также стал инструктором по восточным единоборствам.

Являясь представителем традиционной западной медицины, я был поражен тем, как можно избавиться от сложнейших заболеваний путем простых дыхательных упражнений, плавных движений и легкого массажа. При длительной практике тело становилось нечувствительным к болевым воздействиям, которое называли «железным» или «стальным» у практикующего начинали открываться экстрасенсорные способности.

К сожалению, Господин Дэ Чань дал минимальное описание техник и несведущему человеку очень трудно разобраться, где теория, а где практика.

На стадионе ко мне часто обращаются люди с расспросами о моих занятиях и просят научить их рукопашному бою или как стать здоровым. Все это привело меня к идее написать практическое руководство по цигун для начинающих.

С уважением,

Андрей Рамзес.

БЛАГОДАРНОСТИ

Выражаю искреннюю благодарность и признательность уважаемым учителям, наставникам: Андрею, Гун И, Арима-сану, Игорю Шапину, Bengavaza и Вику за доброе отношение и предоставленную информацию.

Особая благодарность моему первому учителю Самбору В. А.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

теория и рассуждения

«Тот, кто подавил желанья, кто не имеет связи с корнями, чье пастбище – пустота. Неотмеченная и свободная. Того тропа также неведома, как полет птиц в небесах».

БОЭЦИЙ

Сегодня ведется много споров о том, чей стиль лучше и критерием оценки в этом вопросе является способность представителя стиля всех побить.

Даже серьезные школы имеют тот же грешок. Например, последователи Шоу Дао рассказывают историю о мудреце, который не смог себя защитить от чужого воина и

Андрей Рамзес Цигун в Буддийской и Даосской традиции buckshee.petimer.ru погиб. Однако здесь следует применить способ разных интерпретаций одного и того же события. Есть и другая история шоу об испытании учеников. Один ученик убежал. По одной версии это трус, а по другой – ему дали задание убежать, сыграть труса. Если следовать той же логике, то мудрец мог и сам желать смерти, а воин лишь явился исполнителем этого желания. Ведь на востоке практиковались методы добровольного ухода из жизни. Например, в практике «внешней пилюли» бессмертия, даос изготавливал яд, а затем его принимал. По всей видимости, самурайская приверженность сепуку имеет те же корни, что и внешняя «пилюля».

Может мудрец выбрал такой способ ухода из жизни? А может быть он создал фантом, а сам преспокойно удалился. Воин убил воображаемого мудреца. Обратите внимание на высказывание Бозэция, которое стоит вначале этой главы. Как мы можем судить действия мудреца, если его пути нам неведомы? Мы можем только дать собственное суждение. Но мы не знаем ни причины, ни следствия. У каждого своя, правда. Так и в отношении боевых искусств. Нельзя дать точный ответ на вопрос о том являются ли они рукопашным боем, разновидностью медицины, религии или медитации.

Мой знакомый много лет практиковавший стиль «вин-чун» сказал мне: «Я много лет размышлял над тем, почему именно на востоке возникли боевые искусства, и, кажется, теперь я знаю ответ, там люди были более жестокие, агрессивные, чем на западе. Поэтому им «дали» систему, которая бы позволила им избавиться от агрессии. В конце пути там много света». Мой друг имел в виду, что на более высоких этапах практики боевого искусства вы отказываетесь от агрессии: поединка, боя, применения силы. Традиционный буддизм запрещает причинять вред живым существам, а люди были грубы и жестоки, и тогда им была предложена система, позволяющая отказаться от насилия путем практики боевых искусств. Адепт боевого искусства осваивает три стадии мастерства:

Первая стадия – здоровье. Практика любого боевого искусства приводит к укреплению здоровья. Если ваши занятия не укрепили вас, то это уже не боевое искусство.

Вторая стадия – обретение сидх (сверхкачества или сверхсилы).

Под сидхами следует понимать те способности и умения, которые вы приобретаете в результате практики боевого искусства и которыми вы раньше не обладали.

Третья стадия – просветление или буддовость.

Эта стадия является конечной целью буддизма и даосизма.

НЕКОТОРЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОСТУЛАТЫ

Шесть уровней освоения внутренних стилей:

1. движение тела;
2. движение дыхания;
3. движение сознания.
4. движение (регуляция) Ци;
5. движение шэнь (дух-разум).
6. отказ от контроля над каким-либо действием – жудин (погруженность в созерцание).

«Из Великой Пустоты, из НЕЧТО (УЦЗИ), родился Великий Предел – ТАЙЦЗИ, который породил два Великих Начала – Инь и Янь, которые породили тьму вещей. И десять тысяч вещей снова упали в Пустоту»

наставник Дэ Чань.

Андрей Рамзес Цигун в Буддийской и Даосской традиции buckshee.petimer.ru
В начале вы находитесь в состоянии незнания – УЦЗИ. Начиная заниматься, вы учитесь различать в себе ТАЙЦЗИ, которое означает разделение на Инь и Янь (два противоположных начала, из которых состоит наша Вселенная). Применительно к цигун Инь и Янь можно представить как вдох и выдох, право и лево, верх и низ, напряжение и расслабление, передняя и задняя части корпуса, путь огня, воды и так далее. При выполнении упражнений вы изучаете тысячи предметов и их изменений. Но смысл практики в том, чтобы все эти изменения свести к Инь и Янь. Когда вы можете четко отличить, какой элемент к чему относится, тогда вы переходите к следующему этапу возвращению к Пустоте – УЦЗИ. В этом состоянии вы отказываетесь от контроля над движениями тела, дыхания и сознания и даже можете совсем перестать дышать в течение какого-то промежутка времени. Это и есть жудин. Его описывает Чжоу Цзунхуа в книге «Дао медитации»: «Неожиданно, помимо вашей воли, дыхание автоматически прекращается. Долгое время оно отсутствует. Затем возникает очень слабое пренатальное дыхание.... Когда люди достигают вершины горы, они не спорят, чей путь был более мудрым, а просто окидывают взглядом землю и небо, испытывая благоговение и покой. И они снова и снова возвращаются, чтобы испытывать это ощущение тотальности бытия».

В результате практики обретается истинное равновесие и, ничто не может его нарушить: голодный тигр, злой человек, разгулявшаяся стихия обходят вас стороной. Только одним своим присутствием вы способны устранить конфликты и борьбу. Вместо хаоса, гармония, вместо поединка мирное сосуществование.

На рисунке «Гармония» мастер останавливает двух дерущихся самураев вооруженных мечами. У мастера оружие в ножнах. Если бы мастер не имел в себе равновесия и не находился в состоянии Пустоты, то скорее ему бы пришлось сразиться с обоими самураями.

ПЕРВАЯ ЧАСТЬ

I. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Рекомендации это не правила или предписания, которых следует строго придерживаться это то, что может быть изменено, однако рекомендации проверялись опытным путем на протяжении целых поколений. Люди, практикующие эти методы, обратили внимание на то, что при определенных условиях выполняемые ими техники были более эффективны, чем в других случаях. Это и можно назвать традицией. Однако базовым принципом китайской философии является «принцип перемен»

Поэтому на более продвинутых этапах обучения допускается отхождение от рекомендаций.

Например, не обязательно дышать в положении сидя, можно лежа, стоя, или в движении. Также возможно скрещивание ног в положении сидя. Все это и многое другое допускается только в том случае, если при этом не нарушены базовые принципы, на которых построена система.

Эти принципы будут подробно изложены в практическом описании методов дыхания.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ

Серьезные нарушения психики. Употребление наркотиков и психотропных средств, алкоголя.

ПОМЕЩЕНИЕ

Рекомендуется заниматься на улице в тихую погоду, либо в хорошо проветриваемом помещении без сквозняков и без примесей каких-либо ароматов или химических веществ. Ароматы способны оказывать определенное влияние на психику, а химические вещества будут искажать получаемый эффект и могут вызвать аллергические реакции. Вы можете почувствовать: потерю аппетита, нарушение сна, общее недомогание; раздражение; тошноту, головную боль, а в более тяжелых ситуациях возможно развитие приступов: анафилактического шока; астматических приступов. В некоторых случаях возможна потеря сознания вплоть до коллапса.

Не рекомендуется заниматься в помещении, стены или пол которого покрыты кафелем, а также – линолеумом, его следует закрыть ковром.

Не рекомендуется заниматься при включенных электроприборах, особенно компьютере. Также нежелательно смотреть телевизор, слушать радио или музыку. На более поздних этапах допустимо слушать музыку, желательна релаксационная.

Домашних животных и комнатные растения во время практики лучше держать в другом помещении. В частности реакция животных на ваши занятия может быть неадекватной.

Также не следует общаться с другими людьми во время практики. Все контакты должны быть прекращены во время занятий.

ОДЕЖДА

Лучше всего практиковать обнаженным. При этом женщинам рекомендуется прикрывать область паха. Однако нельзя обнажаться в холод. В общем, вы не должны мерзнуть или потеть от лишней одежды. Одежда, если вы ее используете, должна быть свободной и не должна стеснять вас. Желательно использование натуральных материалов, исключая синтетику. Мужчинам рекомендуется снять нижнее белье, чтобы половые органы и особенно яички были полностью свободны. Женщинам рекомендовано снимать бюстгалтер, чтобы грудь находилась в свободном нестесненном состоянии.

АКСЕССУАРЫ

Рекомендуется снять с себя металлические, магнитные и электромагнитные предметы: часы, браслеты, кольца, цепочки, кулоны, заколки, сотовые телефоны. Данное требование является обязательным для практики цигун. Все эти предметы искажают параметры нашего биополя. А практика цигун предназначена для приведения нашего биополя в нормальное состояние. Если на вас будут вышеперечисленные предметы, то и ваше нормальное состояние будет связано с ними. Это значит, что если в дальнейшем вы снимете с себя эти предметы, то почувствуете недомогание, вплоть до потери сознания. В результате вы будете вынуждены постоянно носить эти предметы на себе.

ЕДА

Цигун допускает занятия после еды, но не ранее чем за 30 – 60 минут после приема пищи. Не следует заниматься голодным – можно «сжечь» желудок. Прием спиртного за 1,5–2 часа или 30 минут после занятий допустим. Не рекомендуется курить, употреблять холодную воду, фрукты, мороженое до и после занятий. Любая охлажденная пища и жидкость забирают энергию у желудка и сводят на нет эффект от занятий, следует постоянно помнить об опасности употребления подобной пищи и напитков.

СЕКС

Мужчинам не рекомендуется практиковать цигун до и после секса. В среднем для мужчины, практикующего цигун, допустимо заниматься сексом один раз в 3 – 4 дня. Эякулировать рекомендуется только один раз за время полового акта. В соответствии с постулатами даосских сексуальных практик и традиционной китайской медицины, восстановление организма после эякуляции наступает на четвертый день. При правильных занятиях у вас увеличивается мужская сила. Вы испытываете эрекцию чаще, чем до начала практики. Усиление эрекции является одним из показателей правильности занятий. Однако мужчинам старше 30 лет рекомендуется эякулировать не чаще 1 раза в 7–10 дней. В идеале 1 раз в месяц. Старше 50 лет эякуляция вообще не рекомендована. Речь идет о практикующих цигун.

Женщинам не рекомендуются занятия во время менструации, беременности и кормления грудью.

ПРИ НЕДОМОГАНИЯХ

Не рекомендуется заниматься при любых заболеваниях и травмах в период острой фазы. Можно начинать занятия только в стадии ремиссии.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Не рекомендуется принимать душ или ванну за час до и после занятий. Не рекомендуется посещать туалет в течение часа после занятий, так как при расслаблении сфинктеров ануса и мочеиспускательного сфинктера, из тела уходит энергия.

II. РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Заниматься лучше вечером перед сном, или утром после сна. Не следует заниматься, если вы сильно устали, не выспались, или понервничали. Занятия следует выполнять только в спокойном состоянии духа. Состояние УЦЗИ должно присутствовать с самого начала практики.

ТЕХНИКА ЗАНЯТИЙ

Для удобства вы будем рассматривать упражнения в положении сидя на стуле. Садиться следует таким образом, чтобы половые органы находились в подвешенном состоянии. Яички у мужчин должны свободно свисать. Стопы параллельны, на ширине плеч. Стопа опирается в пол основанием с концентрацией на точку юн-цюань. Это самая высокая часть свода подошвы стопы. При дыхании подушечки пальцев ног как бы обнимают пол. Это положение носит название укоренения или заземления. Угол между голенью и бедром составляет 90 градусов. Спина изгибается таким образом, что если приложить прямую палку к позвоночнику, то она должна прикоснуться к спине четырьмя точками:

- первая точка – свод копчика;
- вторая точка – область точки мин-мэнь. Примерно это точка позвоночника, где сходятся самые нижние ребра на спине. Она располагается где-то на уровне солнечного сплетения;
- третья точка – первый вариант – середина между лопатками (имеется в виду их выступающий угол), второй вариант – наиболее выступающий грудной позвонок между лопатками;
- четвертая точка – по средней линии головы в месте соединения затылочной и теменных костей. Это наиболее выпуклая часть затылка на линии, делящей голову пополам.

Обращаю ваше внимание на то, что палку следует прикладывать к спине вдоль позвоночника, можно прислониться к стене.

В соответствии с традиционной китайской медициной правильное положение позвоночника способствует нормальной работе внутренних органов. Позвонок могут смещаться не только в результате механических причин, неправильного положения тела или мышечного перенапряжения. Это также связано с нашей психикой. Стрессовые состояния вызывают мышечное перенапряжение и как следствие – смещение позвонков.

Изучением подобных взаимосвязей занимался гениальный немецкий врач Вильгельм Райх. Он установил, что при определенных заболеваниях наблюдается перенапряжение групп мышц живота, что также приводило к смещению позвонков. При этом для каждого заболевания шло напряжение только определенных мышц. Производя массаж этих мышц, Вильгельм Райх добивался излечения от болезни или, в крайнем случае, резкого ослабления болевых симптомов и улучшения общего состояния.

На Востоке мы имеем подобную практику под названием «ци-нейцзан массаж». Болезнь изучается по состоянию мышц живота вокруг пупка. Лечебные мероприятия заключаются в массажировании болезненных точек живота. Аналогичные массажные практики можно встретить в системе А.Н. Медведева – Шоу Дао.

Вернемся к практическому описанию. Плечи располагаются на одном уровне. Очень важно, чтобы во время дыхания ваша грудная клетка и плечи были неподвижны. Голова слегка наклоняется вперед, так, чтобы макушка смотрела вверх, как будто ее подвесили. Плечи слегка повернуты внутрь и округлены. Спина слегка закруглена, а грудная клетка как бы утоплена. Если положение правильное, то при сильном

Андрей Рамзес Цигун в Буддийской и Даосской традиции buckshee.petimer.ru надавливании большим пальцем руки на область солнечного сплетения, вы не чувствуете боли, или можете легко ее переносить.

Надавливание производится на точку, располагающуюся в месте соединения грудных нижних ребер или на ширину фаланги указательного пальца книзу от вышеуказанной точки по средней линии тела. Руки либо располагаются на коленях, либо собраны в замок и опираются локтями о бедра. Следует иметь в виду, что у мужчин правая рука накрывает левую, а у женщин – наоборот. Очень важно, чтобы во время дыхания ваша грудная клетка и плечи находились в одном положении.

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- стопы параллельны, на ширине плеч;
- пальцы ног, пятка, основание стоп, плотно опираются на поверхность;
- корпус слегка наклоняется вперед так, чтобы вес тела равномерно распределялся между ягодицами и сводом стоп – точками юн-цюань;
- угол между голенью и бедром должен составлять 90 градусов;
- половые органы свешиваются с края стула;
- руки покоятся на коленях или взяты в замок;
- позвоночник изгибается так, что затылок, середина спины между лопатками, выступающий позвонок шейного отдела позвоночника и крестец, находятся на одной линии;
- плечи закругляются и находятся на одной линии;
- грудная клетка слегка утоплена так, что при нажатии большим пальцем руки на область солнечного сплетения, боль не чувствуется, либо она минимальна;
- голова наклоняется вперед так, чтобы макушка смотрела вверх.

При правильном положении тела у вас должно получиться два противоположных вектора силы. Ваш позвоночник как бы растягивается в двух различных направлениях. Одна сила через макушку «тянет» вверх, а вторая сила за основание копчика «тянет» вниз. При этом очень важно четко опираться на ягодицы и основание стоп. У вас должно получиться 6 точек приложения силы: стопы; ягодицы; копчик и макушка.

I. СПОСОБЫ ДЫХАНИЯ «НИЖНЕБРЮШНОЕ ДЫХАНИЕ»

Предназначение – лечебно – оздоровительное и достижение просветления.

Практика дыхания в течение 30 дней, по 30 минут ежедневно.

1 УРОВЕНЬ

1. Движение тела. Позиция сидя. Описана выше. Очень важно поддерживать плечи и грудную клетку в одном положении.

2. Движение сознания. Концентрируйте внимание на вашем животе. Следите за его движением, ориентируясь на точку ци-хай – море дыхания, он же ложный дань – тянь или нижний дань-тянь. Точка ци-хай располагается на ширину 3–3,5 фаланг указательного, среднего и безымянного пальцев ниже пупка по средней линии живота.

В классическом тексте господина Дэ Чаня говорится, что ци-хай располагается на 3–3,5 цуня ниже пупка по белой линии живота. Цунь – это традиционная китайская мера длины. Бывает индивидуальный и пропорциональный цунь. Индивидуальный равен длине первой и второй фаланги указательного пальца, если его согнуть во второй фаланге.

Андрей Рамзес Цигун в Буддийской и Даосской традиции buckshee.petimer.ru Традиционно считается, что у женщин ци-хай располагается ниже, чем у мужчин.

По моему личному мнению у мужчин он будет на 3–3,5 пальца ниже, а у женщин на 3–3,5 индивидуальных цуня.

Сам господин Дэ Чань отмечает, что среди Шаолиньских наставников на этот счет имеется расхождение во мнении. Некоторые мастера полагают, что ци-хай занимает всю область нижней части живота от пупка до основания лобка.

Однако господин Дэ Чань полагает, что здесь следует основываться на своих собственных ощущениях. Мышечное напряжение при дыхании подскажет, на каком месте живота следует акцентировать внимание.

Следует отметить, что ци-хай в большинстве случаев является наружной проекцией нашего центра равновесия.

Традиционно считается, что у мужчин центр равновесия располагается выше, чем у женщин. По этой причине в единоборствах много внимания уделяется упражнениям на опускание центра равновесия. В результате повышается устойчивость. Имеется в виду то, что мужчин учат смещать центр равновесия с точки 3–3,5 пальцев в точку 3–3,5 цуня как у женщин. Физиологически это допустимо, так как в течение жизни наши органы могут подниматься и опускаться, а в результате изменяется центр равновесия. Например, при некоторых заболеваниях почек, почки смещаются вниз, то же может происходить и с желудком. Также доказанным фактом является опускание почек в результате очень сильного страха или стресса.

3. Движение дыхания. Вдох – производится животом, грудная клетка и плечи не поднимаются и не меняют своего положения. На вдохе живот расширяется, надувается. Выдох – живот втягивается, подтягивается. Вдох и выдох равны друг другу по продолжительности и между ними отсутствуют задержки. Вдох и выдох сравнивают с входом и выходом. Дыхание осуществляется через нос. Рот прикрыт, зубы плотно сомкнуты.

Также дыхание можно сравнить с морским прибоем. Волна накатывается и откатывается и снова набегает – нет остановок. Дыхание производится через нос. Рот прикрыт. Вдох должен быть таким, что после его окончания мы могли бы сделать еще один маленький вдох, а после выдоха еще один маленький выдох. Это значит, что при дыхании мы наполняем не более 70–80 % от общего объема легких. Это поможет избежать излишнего перенапряжения живота при дыхании. В шаолиньской традиции допускается, чтобы зубы не смыкались, а губы приоткрывались при вдохе и закрывались на выдохе. Однако, учитывая даосские практики «железной рубашки», рекомендуется плотно смыкать зубы в процессе дыхания. Мантег Чиа называет такое смыкание зубов внутричерепным насосом. Считается, что в таком положении при дыхании, кости черепа совершают микродвижения, в результате чего происходит изменение внутричерепного давления, а затем изменяется и давление позвоночного столба – происходит увеличение тока спинномозговой жидкости в полости черепа.

В области копчика располагается «копчиковый насос», который подключается на более поздних этапах освоения дыхания.

Дыхание должно быть плавным и медленным. Следует избегать судорожных и резких дыхательных движений, на первых порах могут быть позывы к зевоте.

Рекомендуется выполнять длинные вдох и выдох на счет 4–8. 4 счета вдох, 4 счета выдох или 8 счетов вдох и 8 счетов выдох. Средняя длительность вдоха или выдоха доходит до 15 секунд. На 5 и 6 способах – до 30 секунд. Вдох и выдох составляют один дыхательный цикл.

Не стоит сразу пытаться продышать 30 минут. Рекомендуется начинать практику дыхания с 1 минуты и постепенно доводить до 10 минут. После достижения 10 минут переходим на 30 минут.

НА ЧТО СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

1) Начинать надо с принятия правильного положения. Когда вы сможете спокойно сидеть в вышеописанной позиции, только тогда можно переходить к изучению дыхания.

Андрей Рамзес Цигун в Буддийской и Даосской традиции buckshee.petimer.ru

2) Когда вы сможете спокойно совершать дыхательные движения животом, следует ввести еще один очень важный компонент. Во время вдоха следует расслабить сфинктеры ануса и мочеиспускательного канала. Во время выдоха следует сжать эти сфинктеры. Женщины вместе со сфинктером ануса сжимают и расслабляют большие и малые половые губы. Сжатие сфинктеров производится без напряжения. Вообще в процессе практики цигун следует избегать напряжения.

3) В цигун особое внимание уделяется расслаблению – сун. Мышцы тела должны быть максимально расслаблены.

4) Во рту имеется 5 очень важных точек – три на верхнем небе и две на нижней челюсти. О трех верхних точках говорят многие, а вот о двух нижних говорится только у Дэ Чаня. Три точки неба – точки по средней линии неба от верхних центральных зубов – первая между ними (там имеется небольшая бугорок резцовый сосочек) точка воздуха (металл), вторая – самое глубокое место свода твердого неба – точка огня, и третья – на переходе твердого неба в мягкое – точка воды. Точки нижнего неба – первая у основания нижних центральных резцов, вторая – по средней линии между центральными нижними резцами на переходе в дно полости рта.

На вдохе язык располагается у основания нижних передних зубов по средней линии лица. Во время вдоха язык опускается по средней линии к точке перехода нижней десны в дно полости рта. Во время выдоха язык возвращается в исходное положение.

5) В соответствии с теорией цигун наше тело делится на две половины по средней линии тела. Одна половина Инь, другая Янь. У мужчин правая ноздря янь, левая инь, у женщин наоборот. Дело в том, что наш нос дышит неравномерно. Большинство из нас не задумываются об этом. Однако один час у нас правая ноздря дышит более свободно, чем левая, затем обе пропускают воздух равномерно также в течение часа, а затем преобладает левая ноздря. Такой цикл происходит постоянно. Когда мы простужены, то этот цикл нарушается. В зимнее время в природе преобладает Инь. Поэтому зимой яньская ноздря дышит чаще, чем иньская. Летом преобладает Янь. Следовательно, летом активнее иньская ноздря. Летом следует практиковать дыхание во время активности иньской ноздри или в переходный момент. Если у вас нет другого времени, а активна яньская ноздря, то следует закапать капли для носа, чтобы расширить нужную ноздрю и привести нос в состояние равновесия. Зимой дышат во время активности яньской ноздри (правой). С другой стороны, если вы слабы, после болезни, или потратили много сил, то допустимо, если ситуация произошла в летний период, использовать яньскую ноздрю. Также, если вы перевозбуждены, понервничали, пережили стресс, то допускается в зимнее время использовать иньскую ноздрю.

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ

- положение сидя;
- дыхание осуществляется через нос;
- вдох – живот расширяется, надувается;
- кончик языка от десны в области центральных нижних резцов по средней линии нижней челюсти опускается к точке перехода десны в дно полости рта;
- сфинктеры ануса, уретры, больших половых губ расслабляются и расширяются;
- выдох – живот подбирается, втягивается;
- кончик языка поднимается к основанию центральных нижних резцов;
- сфинктеры сжимаются, напрягаются.

НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

Зубы и губы плотно сомкнуты во время дыхания;

Мышцы тела максимально расслаблены;

Дыхание выполняется плавно и медленно;

Внимание концентрируется на точке ци-хай. Следим за расширением и сжатием живота;

Между вдохом и выдохом нет задержки;

Положение тела остается неизменным.

В соответствии с теорией, энергию ци в нашем теле можно представить в виде трех базовых энергий. На самом деле их гораздо больше. 1 ЦЗИНЦИ – энергия семени цзин. Ее также называют сексуальной энергией. Она является единственной энергией в теле, которая может вырабатываться почти в неограниченном количестве. Но только при соблюдении определенных правил. Именно с этой энергией мы и начинаем работать. Физически она связана с почками, корой надпочечников, предстательной железой и другими железами тела, а также с яичниками и маткой у женщин и яичками у мужчин. Сюда включены все главные железы внутренней секреции – таламус, гипофиз, шишковидная железа, вилочковая железа, щитовидная и паращитовидные железы, грудные железы. Также сюда можно отнести красный костный мозг и кровь. Более подробную информацию можно получить у Мантека Чиа с соавторами в работах, посвященных даосским сексуальным практикам.

Соединение сокращения сфинктеров с сокращениями промежности и включением копчикового насоса, а также сжатие живота, приводят к активации работы определенной группы внутренних желез. В частности у мужчин происходит непрямым массаж предстательной железы. А добавление движений яичек, приводит к увеличению выработки сексуальных гормонов. При добавлении движений копчика и позвоночника, происходит стимуляция почек и коры надпочечников.

2 Срединная Ци. На западе ее называют биоэнергией. Этот вид ци связан с дыханием, кровью и мышцами. Данный вид ци является рабочим в нашем организме. Это именно та энергия, благодаря которой мы двигаемся, действуем. Цзинци является как бы аккумулятором. Мы извлекаем из него ци и расходует ее.

3 Ци духа-разума Шэнь. На самом деле в основе любого ци лежит энергия духа-разума Шэнь. Ибо все исходит от Духа. Условно можно сказать, что это энергия нашего сознания или психики.

Все три вида ци объединены такой фразой – Воля (И) рождает энергию (ЦИ), которая рождает силу (ЛИ) и сила (ЛИ) переходит в энергию (ЦИ).

Здесь описаны взаимопереходы трех ци друг в друга. Сильный Шэнь (воля, усилие, сознание, сильная, устойчивая психика, твердо поставленная цель) способен увеличить наши жизненные силы. Например, смертельно больной человек способен выздороветь, если его воля очень сильная, и он поставил себе цель выкарабкаться любым способом. И даже если плохое медицинское обслуживание, он все равно имеет хороший шанс на выживание. Человек, воля которого слаба, даже при хорошем уходе обречен на смерть.

Большое количество ци дает нам большую физическую силу. Например, многие мастера тай чи, не выглядят культуристами или штангистами, но способны поднимать такие веса, которые не под силу тяжелоатлетам.

И обратная схема. Человек с натренированным телом обладает большей волей и энергией, чем нетренированный.

С точки зрения большинства мастеров цигун оптимальным считается сочетание тренированного тела и тренированного ци.

Практически рекомендуется сочетать внешние и внутренние техники. Мастера говорят от внешнего к внутреннему и от мягкого к жесткому. Это значит, что если вы начали с жесткого внешнего стиля, например с тайского бокса, то затем вам следует перейти на тай чи или мягкий цигун. И наоборот, если вы начали с мягкого цигун, то закончить можно каратэ – кеокушинкай.

Так, например, изучившему форму тайцзицюань стиля Ян, рекомендуется изучить и форму тайцзицюаня стиля Чень, например паочуй. Эта форма очень жесткая и по исполнению похожа на жесткое карате.

Андрей Рамзес Цигун в Буддийской и Даосской традиции buckshee.petimer.ru

Подобной жесткостью обладает и еще один внутренний стиль ушу – Синьциуань.

II УРОВЕНЬ

В процесс дыхания добавляются новые компоненты.

Во время дыхания наше внимание переключается с Ци хай на пупок;

На вдохе копчик тянется вниз и назад, на выдохе – вверх и вперед;

Раздувается не только живот, но и вся область вокруг позвоночника в районе 1–2 поясничных позвонков. Это достигается благодаря добавлению движений копчиком;

На выдохе поджимается промежность, и подтягиваются яички, а на выдохе промежность расслабляется, и яички свободно свисают

III УРОВЕНЬ «ОГНЕННОЕ ДЫХАНИЕ»

Переключаем внимание с пупка на область хоутянь (хоутин, хуантин). Это и есть истинный дань-тянь. Если взять пупок и парную точку шэнь-шу (располагается по краям боковых отростков 1–2 поясничного позвонков справа и слева от позвоночника), и соединить их между собой, то получится треугольник. Если внутри этого треугольника поместить шар, то это и будет хуантин. По традиции его располагают на 3–3,5 ширины фаланг указательного, среднего и безымянного пальцев вглубь живота от пупка.

В процессе дыхания у вас надувается и сдувается область хоутянь.

Происходит добавление движения позвоночника, которое называется «шелковичный червячок, ползет по стеблю». На вдохе вы делаете змеиное движение позвоночником, начиная с копчика. Копчик тянется вниз и назад, одновременно идет прогиб в пояснице и ваш живот, надуваясь, движется вперед. Грудной отдел тянется назад, шейный отдел идет вперед и вверх. Представьте червячка или гусеницу, ползущих по стеблю. Вы должны совершить нечто подобное позвоночником. На вдохе вы растягиваете позвоночник и как бы вырастаете, а на выдохе вы сжимаетесь. При этом движении позвоночника должны иметь минимальную амплитуду. Движения должны быть почти незаметны для постороннего глаза. Здесь вы больше представляете движение, чем его делаете. Если движения позвоночника неправильны, то в процесс дыхания моментально включаются верхние отделы легких и грудная клетка. Если они неподвижны, то позвоночник изгибается правильно. Необходимо добиться ощущения растягивания позвоночника в двух противоположных направлениях, о которых я говорил выше.

На вдохе воздух с шумом проникает в носовые полости, на выдохе он также с шумом выходит. При этом ваши носовые пазухи нагреваются. Можно усилить этот эффект путем представления о том, что на выдохе из вашего носа бьет мощная струя огня. Этот тип дыхания называется огненным. Следует отметить, что дыхание при этом остается таким же медленным и плавным.

Первый тип дыхания укрепляет легкие, увеличивает их емкость. Также это дыхание способствует увеличению физической силы и появлению прыгучести. Вы становитесь, способны к прыжкам, даже если вы полный человек.

По даосской терминологии первый тип дыхания можно отнести к разогреванию котла или разжиганию тигля. Котлом называют область хуантин – нижний дань-тянь. По теории «внутренней пилюли бессмертия» в котле приготавливаются все необходимые компоненты пилюли. Иногда их называют золотая пережженная киноварь. А область хуантин называют киноварным полем.

Разогревая при помощи дыхания киноварное поле, мы создаем условия для открытия так называемой микрокосмической орбиты.

КОММЕНТАРИИ

Во время практики возможно возникновение урчания в животе. Это будет говорить о

Андрей Рамзес Цигун в Буддийской и Даосской традиции buckshee.petimer.ru том, что ваш хоутин пробуждается и это нормальная реакция. Если же начинает пучить живот, появятся боли или неприятные ощущения, то это говорит о том, что вы практикуете неправильно. Для снятия побочных эффектов необходимо с силой надавить ногтем указательного пальца на точку ци-хай и резко отпустить. Необходимо проделать несколько таких движений для снятия неприятных ощущений. Можно уколоть точку ци-хай иглой или любым острым предметом.

Вообще в этой ситуации лучше всего постараться более тщательно выполнять рекомендации по дыханию. Если живот пучит, значит, вы что-то упустили из вида.

Ведь вам приходится держать под контролем сознания большое количество элементов. По этой причине рекомендуется тщательно и медленно включать новые компоненты. Не стоит форсировать события. Спешка может привести к весьма тяжелым последствиям.

Про внутренние стили существует такая притча. Притча о чудесном коне. «Хорошего коня узнают по его стати и бегу. У чудесного коня все это или утрачено, или ушло внутрь, или никогда не существовало. Такой конь летит подобно стреле, не касаясь земли, не поднимая пыли».

При внешней простоте эти движения наполнены внутренним содержанием. Они полностью осмыслены и контролируются нашим сознанием. Помимо этого, движения сопровождаются дыханием. Во время плавных движений наши мышцы равномерно сокращаются. По телу как бы прокатывается волна.

2 СПОСОБ «ОБРАТНОЕ ДЫХАНИЕ» «ДЫХАНИЕ МАЛОГО НЕБЕСНОГО ЦИКЛА ИЛИ МИКРОКОСМИЧЕСКАЯ ОРБИТА»

Предназначение – лечебно-оздоровительное. Подготовка к практике боевого дыхания. Продолжительность 90 дней по 30 минут ежедневно.

Дыхание проводится через нос;

По сравнению с 1 типом вдох и выдох меняются местами. На вдохе живот, сфинктеры, промежность, позвоночник, сжимаются, на выдохе – расширяются;

Язык на вдохе поднимается к основанию центральных нижних резцов, на выдохе опускается вниз.

Внимание ведется следующим образом: вдох от пупка по средней линии живота идет вниз в промежность, к крестцу, затем по задней поверхности позвоночника поднимается в макушку и заканчивается. Выдох из макушки по передней поверхности позвоночника опускается в пупок. Описанный путь называют малым небесным циклом или микрокосмической орбитой.

Понятие «внимание» означает, что вы представляете, как с вдохом из пупка поднимается некий ток или жидкость по позвоночному столбу в макушку. Для усиления эффекта рекомендуется поднимать глаза вверх на вдохе и опускать к стопам на выдохе.

Данное дыхание укрепляет сердце, конечности и усиливает эффекты первого типа дыхания.

При работе с этим дыханием, можно приступать к упражнениям на укрепление конечностей.

Например, «железная ладонь» или «железный кулак». Выполняется после еды. Упражнение является начальным для практики разбивания твердых предметов. Целью упражнения является проведение ци в конечности. Производится три вдоха и три выдоха по 2 типу дыхания. На вдохе поднимаете руки к груди, а на выдохе выпрямляете перед грудью. Затем производится по сто попеременных постукиваний сначала ребром ладони, затем ребром кулака, затем основанием открытой ладони по твердой поверхности. Наиболее оптимальной поверхностью для укрепления является доска, дверной косяк, деревянный подоконник. В крайнем случае, можно стучать о стену. Удары должны быть безболезненными. Постепенно сила и скорость удара наращивается. Самое важное не перестараться и не травмироваться. Если вам больно и образовался синяк, то необходимо прекратить практику до снятия болезненности при ударах. Упражнение начинается с одного раза в день после обеда и постепенно

Андрей Рамзес Цигун в Буддийской и Даосской традиции buckshee.petimer.ru доводится до трех раз в день. Упражнение выполняется после еды.

См. рис. 017

3. «ДЫХАНИЕ БОЛЬШОГО НЕБЕСНОГО ЦИКЛА» МАКРОКОСМИЧЕСКАЯ ОРБИТА

Практикуется в течение 180 дней по 30 минут ежедневно.

Особенности.

Вдох проводится через нос – выдох через рот;

Дыхание идет по второму типу;

На вдохе кончик языка располагается в области точки воздуха у основания центральных верхних резцов. На выдохе язык располагается у основания центральных нижних резцов;

Дыхание начинается от стоп из точек юн-цюань (клокочущий источник).

На вдохе из юн-цюань поднимаемся по пяткам и задней поверхности ног в промежность (точка хуэй-инь, которая располагается примерно по середине промежности). Затем в копчик, а оттуда по малой орбите в макушку. Выдох по малой орбите через руки, сердце и легкие (в качестве дополнения), в пупок и затем в промежность и по передней поверхности ног в юн-цюань.

Используется в лечебных и боевых целях. С помощью метода разрушают твердые предметы: в ударную конечность проводится дыхание, а затем наносится удар. При правильной технике вы вырабатываете в себе способность переносить боль. Это начальный уровень «железной рубашки».

См. рис. 008

4 «СЯ ТЯО. РЕГУЛИРУЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ»

Применяется для установления равновесия в организме. Вы дышите 60 дней по 30 минут по 1 типу через нос, проводится по малой микрокосмической орбите. В отличие от 1 типа, дыхание более медленное.

5 «ГОРЛОВОЕ ДЫХАНИЕ»

90 дней по 30 минут ежедневно по 3 типу. Добавляется: на вдохе надуваете горло, на выдохе расслабляете. Очень полезно для горла и голосовых связок, повышает иммунитет.

6 ДЫХАНИЕ «ТАЙ СИ – МЛАДЕНЦА»

Проводится в течение 300 дней по 30 минут ежедневно. Дыхание идет по 3 типу через нос. Сравнивают с дыханием младенца в утробе матери. Еще его называют неслышим дыханием. Кончик языка располагается на одной из трех точек верхнего неба – точки воздуха, огня или воды. Дыхание «младенца» очень медленное и тихое. В идеале проводится один дыхательный цикл в минуту. Вы сами не должны слышать своего дыхания. Господин Дэ Чань утверждает, что человек, освоивший этот метод, способен в любое время и в любом месте излечить себя от ста болезней, сама практика позволит вам спокойно дожить до 100 лет.

На этом описание 6 методов дыхания Цигун в шаолиньской традиции заканчивается.

2 ЧАСТЬ

ВВЕДЕНИЕ

«Я мудрец, пребывающий во внутренней полноте, мое богатство – сокровища страсти, и где бы я ни был, я счастлив».

МИЛАРЕПА.

«Но на Западе люди, за исключением ничтожного меньшинства, не наделены способностями в духовной сфере. Все, чего они хотят, – это война, секс, садизм и право совать нос в чужие дела.

ЛОБСАНГ РАМПА

К великому сожалению слова мудреца верны. И это касается не только тех, кто живет на Западе. Произошло очень мощное взаимопроникновение Востока и Запада. И не в пользу Востока. С этой позиции слова мира важнее слов войны.

Методы, которые здесь описаны очень легко использовать именно для войны, секса и насилия. Сегодня мы повторяем ошибки прошлого. Чтобы этого не произошло, во второй части будет представлено описание практик с точки зрения буддизма. Почему именно буддизма, ведь есть и другие религии? Во-первых, сами упражнения возникли как часть буддийского тренинга. Те упражнения, которые изначально практиковались даосизмом, впоследствии слились вместе с буддизмом. По этой причине теоретические основы исходят из даодзя – системы, включающей в себя буддизм и даосизм. Во-вторых, буддизм действительно добился того, что его последователи отказались от насилия, как способа видения мира. «Когда сильный побеждает менее сильного – это закон природы, когда слабый побеждает более сильного – это искусство».

Монах, несущий слова Будды не мог использовать физическую силу или грубое принуждение. Ведь это бы противоречило тому, чему он учит.

ТЕХНИКИ

«Это самое место, которое ты называешь изгнанием, является родиной живущих здесь. И ничто не является несчастьем, если ты не считаешь его таковым, а напротив же кажется блаженным жребием все, что ты переносишь терпеливо. Есть ли что-нибудь более ценное для тебя, чем ты сам?»

БОЭЦИЙ

1 РАССЛАБЛЕНИЕ – СУН

В практике цигун и восточных единоборствах очень большое внимание уделяется расслаблению. Эти техники называют сун.

Во внешних и внутренних стилях вы принимаете низкие и неудобные позиции, кажется, что в таких положениях невозможно держать мышцы расслабленными и когда учитель говорит вам, что надо расслабиться, то вы недоумеваете что такое возможно. По мере практики это становится возможным, но лишь до определенной степени. Я очень сомневаюсь в том, что в позиции «железного всадника» можно простоять даже 10 минут. Однако расслабление не является чисто механическим процессом. Здесь обязательно подключается работа дыхания и работа сознания. Это те вещи, о которых мы говорили в первой части. Или такой пример. В тайцзицюане вы вообще полностью расслаблены. Мышцы мягкие – никакого напряжения. А учитель продолжает говорить – расслабься. Что же вам тогда расслаблять, если мышцы уже расслаблены? Вывод только один – расслабление, прежде всего, есть ментальный процесс. Расслабление имеет несколько уровней. Начальный уровень – мышечное расслабление, конечный – расслабление костного мозга и даже каждой отдельной клетки организма.

Андрей Рамзес Цигун в Буддийской и Даосской традиции buckshee.petimer.ru
Рассмотрим несколько начальных уровней.

1. Общее расслабление. Оно заключается в принятии физиологически обусловленных расслабленных поз. Имеется три типа положений – лежа, сидя и стоя.

ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА

1 ПОЗА КРОКОДИЛА

Крокодил отличается тем, что может долгими часами сохранять неподвижность. При этом его очень легко перепутать с бревном. Иногда ее так и называют – поза бревна. Другое название этой позиции – поза труппа.

Положение, лежа на спине. Лучше лежать на жесткой поверхности без подушки или использовать маленькую подушку. Подушка помещается под затылочную область и верхний отдел шеи. Руки и ноги естественно вытянуты вдоль тела. Ладони смотрят вниз. Стопы опираются на пятки и слегка повернуты в стороны. Поясница и ноги лежат на поверхности кровати. Затем вы начинаем последовательно расслаблять мышцы тела. Можно начинать с конечностей, например, с рук. Когда мышцы расслабляются, то вы ощущаете, что они «провисают», «стекают» вдоль костей и уходят вниз к поверхности. Можно расслабить сразу две конечности, можно попеременно. Затем, запомнив это ощущение расслабления, переходите к ногам. При этом время от времени необходимо «возвращаться» к рукам, чтобы не потерять их контроль. От ног переходим к голове и завершаем на туловище. Затем собираем ощущение расслабления в области хуантин. Глаза во время практики можно закрыть. В этом состоянии рекомендуется пробыть от 30 минут до 2 часов. Если во время практики вы заснули, то это говорит о том, что вы действительно хорошо расслабились. Поза крокодила хорошо снимает стрессы, головную боль, улучшает работу сердца и легких, нормализует работу желудка, способствует раскрепощению позвоночника. Еще одним показателем того, что вы правильно расслабились, будет ощущение тепла и комфорта в теле.

Варианты позы бревна

- 1) Поза крест. Это когда в позиции бревна вы располагаем руки параллельно линии плеч.
- 2) Поза цапли. Одна нога сгибается в колене так, чтобы стопа касалась внутренней боковой поверхности колена другой ноги. Руки свободно опущены вдоль тела. Эта позиция удобна для снятия напряжения ног и поясницы.

2 ПОЗА БОГОМОЛА

Бывает правосторонняя и левосторонняя.

Правосторонний вариант

Правая рука под ухом, левая на уровне живота или помещается на пупок. Правая нога согнута в колене так, чтобы колено располагалось на одной линии с правым локтем. Колено левой ноги располагается под коленом правой на ее голени и бедре. Получается что-то вроде черепицы. Стопа левой ноги находится за стопой правой. Основной вес тела приходится на правую руку и ногу, и боковую поверхность туловища. При этом очень важно, чтобы правое плечо не было зажато корпусом, то есть, нет давления на плечо. Для того чтобы снять давление с плеча следует отклонить корпус чуть влево и назад, слегка откинувшись на правую лопатку. Голова располагается естественным образом так, чтобы макушка смотрела вверх по оси позвоночника, подбородок слегка смещается к груди. Правосторонняя позиция благоприятна для сердечников. Ежедневное принятие данного положения в течение 1–2 часов оказывает лечебный эффект на сердце. Вообще рекомендуют правостороннее положение, но это не верно. Если все время лежать на одном боку, то происходит смещение внутренних органов в сторону этого бока. При резком вставании возможно возникновение сильных болей и даже внутренние разрывы и кровоизлияния. Рекомендуется менять правую и левую позиции каждые 30–60 минут. В данном положении хорошо спать.

3 ПОЗА ЗАРОДЫША

Андрей Рамзес Цигун в Буддийской и Даосской традиции buckshee.petimer.ru является интерпретацией позы богомола. При принятии позы зародыша вы подтягиваете колени ближе к животу, на сколько это удобно. Локти также смещаются к животу. Следует отметить, что в любом положении позвоночник остается в естественном прямом положении, которое было описано в первой части. Подушка помещается под голову таким образом, чтобы голова оставалась прямой. Многие люди спят так, что их голова как бы наклонена в сторону. Представьте, вы стоите, а затем наклоняете голову к правому или левому уху. Именно так спят многие из нас. Это положение приводит к смещению позвонков в шейном отделе и возникновению болей в плечевом поясе и под лопаткой. Очень важно, чтобы какую бы позу вы не принимали, голова не отклонялась в сторону от оси позвоночника.

Все позиции способствуют выравниванию и раскрепощению позвоночника.

4 ПОЗА ТИГРА

Это положение на животе. Ноги выпрямлены. Основной вес приходится на живот, плечи и руки таким образом, чтобы грудная клетка была свободна. Руки согнуты в локтях таким образом, что последние находятся примерно на уровне ушей. Кисти рук чуть выше макушки. Голова поворачивается вправо или влево так, чтобы опираться на челюсть и щеку. Ухо слегка касается подушки. При этом вертикальная ось головы совпадает с осью позвоночника. Это можно сравнить с поворотом головы вправо или влево. Поза тигра благоприятна при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при запорах, поносах и переедании. Для усиления эффекта можно подкладывать небольшую подушку или валик под туловище либо в области точки ци-хай, либо под середину желудка. Однако надо быть очень осторожным и не передавить живот. Поза тигра не рекомендована для людей с заболеванием сердца, так как здесь наблюдается стеснение грудной клетки. Эта позиция естественным образом массирует внутренние органы, что способствует их укреплению. Это особенно ярко проявляется, если вы спите на жесткой поверхности.

5 ПОЗА ЛЯГУШКИ

Находясь в позе тигра, вы сгибаете одну ногу в колене и поднимаете бедро на уровень таза так, чтобы внутренняя поверхность бедра и голени лежали на поверхности кровати. Одноименная рука не меняет того положения, которое она занимала в позиции тигра. Противоположная рука вытягивается вдоль тела ладонью вверх. Нога занимает вытянутое положение, как и в позиции тигра. Поза лягушки бывает право и левосторонняя. Это положение благоприятно для позвоночника и служит для его вытяжения. Также здесь проявляются эффекты позы тигра. Все эти позы хорошо применять во время сна. Можно предложить следующую схему. Например, засыпание начинается с позы крокодила. Затем вы естественным образом переходите в позу богомола, через какое-то время в позу тигра или лягушки, затем снова богомол, но уже симметричный первоначальному. На самом деле вы естественным образом ворочаетесь во сне. Главное приучить тело к принятию правильного положения. Организм сам отрегулирует, какую позу и на какое время принять.

НА ЧТО НАДО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

Рекомендуется изменять положение тела каждые 30–60 минут.

ПОЛОЖЕНИЕ СИДЯ

Один из вариантов был описан в практике 6 способов дыхания Цигун в шаолиньской традиции. Здесь обязательно свешивать половые органы. Вес тела распределяется на 4 точки опоры – ягодицы и стопы. Позвоночник вытягивается по вышеописанной методике. Большинство из нас сидит неправильно. Как правило, вы опираемся либо на поясничный, либо на нижний грудной отделы позвоночника и лишь затем на ягодицы. Что касается стоп, то на них вообще не приходится никакого веса. Такое положение приводит к перегрузке нижнего грудного и поясничного отделов. В итоге появляются боли в области поясницы или покалывание в боку. Радикулит – профессиональная болезнь шоферов. Говорят, что они застужают спину. На самом деле это происходит из-за неправильного распределения веса тела. Если сидеть правильно, то никакого радикулита не будет. Распределение веса между ягодицами и стопами идет в соотношении 60 на 40 или 70 на 30. При этом очень важно как бы подвешивать голову. Словно она висит на гвозде. Мы удивляемся, как на востоке люди могут подолгу сидеть в неудобных на наш взгляд положениях? На самом деле все не так. Это вы принимаете неудобные и вредные положения. Следует обратить внимание на то, что руки должны отходить от тела так, чтобы в области подмышек

Андрей Рамзес Цигун в Буддийской и Даосской традиции buckshee.petimer.ru можно было поместить шарик от пинг-понга.

ДРУГИЕ ВАРИАНТЫ

Со скрещенными ногами, позы лотоса и полу лотоса. При соблюдении вышеописанных принципов, эти позиции оказываются весьма удобными. Рекомендуется время от времени менять ноги местами. Долгое одностороннее положение со скрещенными ногами приводит к искривлению позвоночника. Во всем следует соблюдать принцип – Инь и Янь.

Положение сидя практикуется в течение 1–2 часов. Если вы не можете сидеть больше 10–15 минут, то тогда вам не стоит напрягаться. Принимается максимально удобное положение, сидя на стуле или со скрещенными по-турецки ногами. Кисти рук опущены на колени либо собраны лодочкой ладонями вверх. Традиция рекомендует, чтобы у мужчин правая ладонь накрывала левую, у женщин наоборот рекомендуется менять положение рук на симметричное.

Четыре пальца руки за исключением большого прижаты друг к другу. Кончик верхней фаланги среднего пальца верхней руки упирается в центр ладони нижней руки – точку лаогун следует ориентироваться на самую центральную часть ладони. Однако точки могут менять свое положение в течение суток и времени года. Также положение точки зависит от состояния здоровья, психики, принятой пищи и анатомии конкретного человека. Описывая точку, имеются примерные ориентиры, полученные в результате многолетних наблюдений и тысячелетней практики.

Относительно лаогун следует отметить, что это не только конкретная точка, это целая область, которая занимает весь центр ладони и относится к естественным энергетическим вратам организма. В системе Цигун особое внимание уделяется именно этим областям. В теле имеется 5 таких областей или врат. Парные врата лаогун, парные врата точки юн-цюань – центры стоп и макушка. Считается, что врата открывают специальные дополнительные полости, в которых можно накапливать ци в неограниченных количествах. Область хуантин является главной областью киноварного поля. Однако конкретное воздействие на внешнюю среду мы производим при помощи 5 врат. Хуантин используется на нужды нашего организма. Для лечения или убийства используется энергия 5 врат. Любое движение начинается из нижнего дань-тяня. Но при этом ци из ци-хай не выходит за пределы организма. Иногда это сравнивают с бамбуковой полый трубкой, внутри которой запаян свинцовый шарик. Шарик не может вылететь за пределы трубки, но скорость, которую он приобретает во время движения, может быть огромна и при контакте с предметом будет разрушительна.

С точки зрения цигун для проведения ци лучше использовать ладонь, а не кулак. Для накопления ци в лаогун существуют специальные техники, имеющие общее название «железная ладонь». Некоторые мастера цигун рекомендуют постоянно выпускать ци через лаогун. Данный метод вреден для организма, но такой человек обладает огромной мощью. Для того чтобы контролировать поток ци и не давать ему уходить, рекомендуется постоянно прижимать пальцы руки к лаогун. Особенно это касается среднего и безымянного пальцев. Руки сжимаются в кулак, но таким образом, чтобы между пальцами была прослойка воздуха. Такая позиция носит название энергетического кулака. Если вы практикуете «железную ладонь», или если вы болеете, то рекомендуется держать руки в положении энергетического кулака. Также используются специальные положения кистей рук, для проведения ци через конкретное место или палец, или сустав пальца. При этом следует отметить, что подобные положения кисти может иметь двойное значение. С их помощью можно лечить и убивать. По этой причине данный раздел цигун до сих пор считается тайным. Он имеет различные названия и направления. Например – Дим мак, Дянь Сюэ, Сю Да Фа, Цинна, Ди ша шоу. Все это на западе известно под названием «искусство замедленной смерти».

Большой палец нижней руки помещается на область лаогун верхней. Большой палец верхней руки помещается на наружную часть средней фаланги указательного пальца верхней руки. То есть образуется как бы петля между указательным и большим пальцами.

Положение сидя считается начальным для практики медитации. Находясь в этом положении, вы стараетесь расслабить мышцы тела, используя тот же принцип, что и в позе крокодила. Особое внимание следует уделить расслаблению плечевого пояса и

Андрей Рамзес Цигун в Буддийской и Даосской традиции buckshee.petimer.ru шеи. После того, как вы расслабили мышцы, следует сконцентрироваться на нижнем дань-тянь. Кончик языка располагается в области одной из трех точек неба, описанных в первой части. Это точки воздуха, огня и воды.

Сфинктеры ануса и мочеиспускательного канала слегка напряжены, рекомендуется сохранять легкое напряжение этих сфинктеров все время. Считается, что жизнь уходит именно через них. У только что умершего наблюдается непроизвольное мочеиспускание и дефекация. Это не только обусловлено физиологически, но и энергетически. Точку хуэй-инь, располагающуюся в центре промежности называют вратами смерти и это не просто так. Через нее биоэнергия ци вытекает из организма, когда вы умираем обычным способом. Некоторые тибетские буддийские практики рекомендовали при помощи специальных упражнений выводить энергию ци из области киноварного поля (хоутянь) через макушку во время умирания. Область макушки называют вратами хрустального дворца – нивань-гун. Если во время процесса умирания сконцентрировать всю ци в области нивань-гун, а затем выпустить ее через врата макушки, то обретешь истинное бессмертие и прекратишь круговорот рождения и смерти. Колесо сансары остановится для тебя. Эти методы описываются в «Тибетской книге мертвых».

В области киноварного поля формировался сгусток концентрированной энергии Ци, называемый «черной жемужиной» или «бессмертным младенцем» Тай-си. Затем жемужина перемещалась в хрустальный дворец нивань-гун. А оттуда через макушку Тай-си выносился из тела.

ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ

ПОЗИЦИЯ ЛИЕ-ШАНЬ

Стопы могут располагаться вместе, на ширине плеч или на разном расстоянии друг от друга, но обязательно параллельно друг другу. Колени сгибаются так, чтобы линия колена проходила через кончик большого пальца ноги, либо через самую верхнюю часть наружного свода стопы. Положение позвоночника, грудной клетки, головы и шеи соответствует положению, которое было описано в первой части о позиции, сидя для практики дыхания.

РАССЛАБЛЕНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА

МАССАЖ ЖИВОТА

Для практики дыхания цигун очень важно научиться расслаблять мышцы живота и диафрагму. Для расслабления мышц живота можно применить следующие методы:

1. Подвигать передней стенкой живота вперед-назад без участия дыхания, грудной клетки и плеч, надуть и ослабить живот. Женщинам сложнее выполнять первый тип дыхания Цигун. Поэтому на начальных этапах женщинам рекомендуется научиться двигать мышцами живота по второму типу дыхания.
2. Помещаем сложенные вместе ладони на точку ци-хай, и совершаем горизонтальные вращения живота, 10 раз в одну сторону потом в другую стороны.
3. То же самое, но вертикально. Помогаем руками двигаться мышцам живота.
4. Постепенно включаем в вертикальные движения грудную клетку, а затем и плечи.
5. Массаж живота. Здесь используются техники ци-нейцзан массажа, а также методы массажа в системе цигун Шоу Дао – города и пригороды.

Первый этап массажа проводится вокруг пупка. Если пупок находится в ямке, то массаж идет по ее ободку, а если пупок выступает над поверхностью живота, то массаж проводится по наружному канту, ограничивающему пупок.

Массаж проводится при помощи большого пальца руки. Кончиком верхней фаланги большого пальца вы с силой надавливаем на самую нижнюю точку пупочного ободка и совершаем круговые вращения. Женщины начинают вращение слева направо, мужчины справа налево. В том же направлении проходит каждая точка пупочного ободка. Точка массируется по 9 раз в каждую сторону. Допускается увеличение количества вращательных движений кратно 9. Если при проведении массажных движений у вас

Андрей Рамзес Цигун в Буддийской и Даосской традиции buckshee.petimer.ru возникает иррадиация болезненных ощущений в какую-нибудь область живота, то следует помассировать зону, в которой появились болевые ощущения. Для массажа также следует использовать большой палец. Следует обратить внимание на то, что постепенно необходимо увеличивать давление пальца на массируемую область. Сначала палец погружается на столько, на сколько это терпимо. По мере отступления боли давление усиливается до тех пор, пока боль полностью не исчезнет. При аппендицитах, открытых язвах, других острых внутриполостных поражениях, а также во время менструального цикла, беременности, эта практика противопоказана.

После массажа пупка переходят непосредственно к массажу живота. Массаж начинается справа снизу живота. Действие проводится кончиками 4 пальцев обеих рук, исключаются большие пальцы. Постепенно перемещаемся по правой половине живота к правому подреберью, не трогая пупок, и заканчиваем на середине желудка. Затем массируем левую половину живота. Легче всего проводить массаж живота в положении лежа на спине. Для усиления эффекта можно согнуть ноги в коленях, опираясь на стопы.

МАССАЖ ДИАФРАГМЫ

Проводится большим пальцем руки. В первой части мы описывали метод проверки принятия правильного положения грудной клетки при помощи надавливания на мечевидный отросток. Теперь вы при помощи большого пальца проводите массажные круговые движения в области солнечного сплетения. Следует обратить внимание на то, что если принято неправильное положение, то сильное резкое давление большого пальца на область солнечного сплетения может привести к летальному исходу. Именно на этом базируется техника смертельного касания. Мастер «ядовитой руки» наносит удар в точку, предварительно поставив противника в неправильное положение. При принятии правильных позиций, вы естественным образом защищаете жизненно важные точки.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

Упражнение 1. Круговые движения глаз по 10–16 раз в каждую сторону. Движения выполняются медленно и равномерно. Проводим мысленно линию глазами. Очень важно, чтобы линия была ровной. Как правило, вы настолько напряжены, что ваше поле зрения становится очень узким. Некоторые способны только поворачивать глаза в стороны, вверх и вниз. Такое ограничение говорит о том, что вы больны. Болезнь пока может, не проявиться, но она уже есть, здоровый человек способен свободно вращать глазами. Ограничение кругового движения глаз говорит о том, что есть информация, которую вы не проработали или не обратили на нее внимание. В том месте, которое ваш глаз перескакивает, следует остановиться и внимательно рассмотреть. Есть такое выражение: «Отворачивает глаза или не смотрит в глаза». Существуют вещи, от которых вы отворачиваетесь, не хотите лезть, разбираться, решать проблемы, пока «жареный петух не клюнет». С медицинской точки зрения ограничение вращательной способности глаз говорит о возможном инсульте.

Полученную информацию следует принять и разобрать. Проще всего это сделать путем упражнений, которые помогут восстановить способность глаз к круговым движениям.

Упражнение 2. Восьмеркообразные движения глазами. Центральной точкой вращения является переносица. Выполняется по 10–16 раз в каждую сторону.

Упражнение 3. Повороты глаз вправо-влево 10–16 раз.

Упражнение 4. Повороты глаз вверх-вниз 10–16 раз.

Упражнение 5. Фокусировка взгляда на кончике носа с переносом фокуса на удаленную точку. Точка может быть удалена от вас на расстояние от 2 до 20 метров.

Упражнение 6. Повторяется упражнение 2.

Упражнение 7. Повторяется упражнение 1.

МАССАЖ ГЛАЗ

Андрей Рамзес Цигун в Буддийской и Даосской традиции buckshee.petimer.ru кончиками мизинцев или средних пальцев проводим 36 раз в каждую сторону круговые движения в области внутренних углов глаз. Здесь располагается очень важная парная точка цин-мин, затем массируются внешние уголки глаз. Внешней стороной первой и второй фаланги указательных пальцев проводите возвратно-поступательные массирующиеся движения по верхней глазной орбите, которая расположена в ямке между глазом и под бровной дугой. Проводится 14 движений. Тоже выполняется и в области нижней орбиты глаза. Закрываем глаза. Кончиками указательного и большого пальцев захватываем и оттягиваем верхнее веко, затем отпускаем. Упражнение выполняется 6 раз. Тоже и с нижним веком. Затем растираем ладони так, чтобы они как следует, нагрелись и прикладываем к глазам, выполняем по 10 круговых движений глазами в каждую сторону. Закрываем глаза, затем медленно широко их открываем и снова медленно закрываем.

После выполнения упражнений некоторое время сидим с закрытыми глазами в расслабленном положении.

2 СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ – ЦЗИНЦИ

«Всякое различие разъединяет, и все стремится к чему-либо другому по природе своей, очевидно, такое же, как-то, к чему оно стремится».

БОЭЦИЙ

При правильной практике цигун увеличивается гормональная активность, что приводит к усилению эрекции у мужчин и либидо у женщин, если же не управлять сексуальными желаниями, то в результате неконтролируемого удовлетворения, вся накопленная энергия уходит из организма. Упражнения можно использовать для лечения у мужчин простатита в начальной форме и бесплодия у женщин.

Данные упражнения являются дополнением к практике цигун. Без них освоение более высоких уровней цигун невозможно. Однако сексуальное кун-фу является самостоятельной дисциплиной. Работу с цзинци относят к тайным разделам цигун. Эти практики тщательно охранялись. И только в последнее время они стали достоянием гласности. Также следует отметить, что если вы страдаете простатитом, то лучше всего обратиться к квалифицированному специалисту, а не заниматься самолечением.

Предложенные вашему вниманию упражнения скорее предназначены для профилактики простатита, чем для лечения запущенных форм.

Чаще всего сексуальное кун-фу практиковали мужчины. Во всяком случае, большинство работ на эту тему предназначалось именно для мужчин.

Если вы не хотите практиковать сексуальное кун-фу, то вам рекомендуется следующее:

Для мужчин в возрасте:

От 20 до 30 лет, для ослабления эрекции рекомендуется эякулировать 1 раз в 4 дня.

Двух и трехкратная эякуляция применяется в специфических даосских практиках по перерождению семени цзин. Также многократная эякуляция применяется при лечении некоторых инфекций мочеполовой сферы. Во всех остальных случаях многократная эякуляция не рекомендуется, так как это приводит к быстрой потере энергии. Ваши занятия цигун будут недостаточны для поддержания необходимой формы. Иными словами, расход будет преобладать над доходом, и в итоге вы окажетесь банкротом.

От 30 до 35 лет, рекомендуется эякулировать не чаще 1 раза в неделю.

От 35 до 50 лет рекомендуется эякулировать 1 раз в месяц.

От 50 лет и старше вообще не рекомендуется эякулировать.

Для людей, не практикующих цигун, имеются другие рекомендации. В частности,

Андрей Рамзес Цигун в Буддийской и Даосской традиции buckshee.petimer.ru
таким людям можно эякулировать чаще, чем занимающимся.

Практика сексуального кун-фу позволяет не воздерживаться в плане секса. Вы можете заниматься сексом, сколько вам захочется, но с определенными ограничениями.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Если вы занимаетесь цигун, но не практикуете сексуальное кун-фу, то вам рекомендуется 1 раз в неделю принимать в себя мужское семя. Семя можно принять двумя путями – вагинально и орально. Рекомендуется применять оба способа. Практика орального принятия семени описана в книге А. Медведевой из серии Шоу-Дао – Тайное учение даосских воинов. Данная практика считалась переходной от практики внешней пилюли бессмертия к внутренней. Особенностью орального приема семени является то, что семя необходимо перемешать с большим количеством слюны. При этом семя не должно выйти за пределы рта. Очень важно, чтобы оно было горячим, когда попадает в рот. Семя в чистом виде является очень концентрированным Янь. Если его не перемешать со слюной, которая является концентрированным Инь, то можно сжечь желудок. Это проявляется в заболеваниях желудочно-кишечного тракта – язвах, гастритах, колитах, холециститах и т. д. Также при этом поражаются зубы. Резко усиливается кариозное поражение зубов. Также концентрированная сперма способствует резкому повышению обменных процессов. В качестве компенсации мы начинаем больше есть. И при этом, естественно едим больше, чем необходимо. Итог – ожирение.

Семя, разбавленное слюной, не имеет таких эффектов. При этом следует отметить, что наиболее полезной является сперма от первой эякуляции. В практике зачатия детей, женщине рекомендовалось принимать только семя от первой эякуляции. В этом случае семя является максимально жизнеспособным, что способствует рождению здорового ребенка.

Когда семя проглочено, необходимо представить, как оно через пищевод попадает в нижний дань-тянь, после чего проводится спиральное закручивание к центру (хоутянь) слева-направо 36 раз и в обратном направлении расходящаяся спираль от хоутянь 24 раза.

Следует отметить, что практику орального приема семени использовали и мужчины. У даосов не имел значения пол сексуальных партнеров. Правда, в системе Шоу-Дао гомосексуальные контакты не рекомендовались. Однако допускалось, если мужчина при определенных обстоятельствах проглатывал собственное семя. В некоторых случаях это считалось лекарственным средством. Также, если во время практики одиночного совершенствования или парного совершенствования, мужчина случайно терял семя, то для уменьшения энергопотери, оно собиралось и проглатывалось по вышеописанной методике. При этом для мужчины допускалось заглатывание холодного семени. У мужчин спиральное закручивание проводится справа-налево 36 раз и 24 раза слева-направо.

ПРАКТИКА СЕКСУАЛЬНОГО КУН-ФУ.

1. Техника одиночного самосовершенствования по системе Бэй-пай.

Принимаем положение сидя. В этом состоянии слегка поджимаем анус и сфинктеры мочеиспускательного канала. Через некоторое время (для каждого оно индивидуально) возникает эрекция. При помощи 2 типа дыхания поднимаем ци от пупка и половых органов в область копчика. Делаем выдох, концентрируя ци в копчике. Повторяем 9 вдохов-выдохов. Если эрекция проходит, то все повторяется. Если эрекция остается, то поднимаем ци в область 1-2 поясничных позвонков. Все повторяется 9 раз. Во вторую точку вы приходите, только продышав первую. Постепенно проходим всю заднюю поверхность позвоночника до макушки. Затем также последовательно опускаемся к пупку. В результате практики вы оказываемся, способны контролировать эрекцию. Запрещается эякуляция в течение 100 дней.

О практике бэй-пай для женщин мало что известно. Можно обратиться к «Оку возрождения» Питера Кэлдера. Здесь описано шестое ритуальное действие, которое применяют при возникновении сексуальных ощущений. Данное упражнение могут использовать и мужчины и женщины.

2. Специфические массажные практики по системе одиночного самосовершенствования.

Очень многие ошибаются, полагая, что у них слабая чувствительность при сексе. Наоборот, мы получаем слабое ощущение по причине повышенной чувствительности половых органов. По этой причине не рекомендуется воздействовать на самые чувствительные части тела. Начинать сексуальный самомассаж лучше с периферии, постепенно переходя к центру, вернее центрам. Следует выделить два главных центра – гениталии и соски. К периферии следует отнести конечности. В начале практики ощущения будут очень слабыми. Но не стоит обманываться. Чем больше практика, тем чувствительнее периферийная зона. Соответственно чувствительность центров также возрастает. Массаж проводится кончиками пальцев рук. Осуществляются легкие поглаживания, даже касания. На конечности можно выделить 4 линии – переднюю, заднюю, правую боковую и левую боковую. По этим линиям и проводится массаж. Он идет от кончиков пальцев к плечу и подмышечной области. Затем переходят к шее, голове и ушам. Тело надо исследовать на предмет чувствительности. По этой причине стараемся, чтобы наши прикосновения были приятными. От головы и шеи переходим к плечам и груди. Пальцами проводим вокруг груди, спирально закручиваясь к соскам. Соски массируются кончиками пальцев нежно и плавно по кругу. Избегаем грубых прикосновений. Упражнение выполняется примерно по сто раз в каждую сторону, затем можно сменить пальцы. Затем массируются ноги по тому же принципу. Проводим по паху, переходим на живот и лобок, а затем на половые органы. Их массаж начинается с непрямого массажа простаты или яичников. На середине лобка, ближе к основанию, имеется точка проекции предстательной железы. Она массируется при помощи центров ладоней – лаогун и при помощи кончиков пальцев. Вторым местом для непрямого массажа простаты, является промежность. Примерно это точка хуэй-инь. Она расположена в самой нижней части промежности. Массаж проводится кончиками указательного, среднего и безымянного пальцев. Также сто раз или число кратное ста.

Добившись стойкой эрекции необходимо проделать дыхательные упражнения по технике Бэй-пай. Только ци следует направлять сразу в макушку. А затем в нижний дань-тянь. Ци поднимается новым путем – путем воды. До этого времени мы дышали путем огня. Он начинается в области центра киноварного поля и идет по задней поверхности позвоночника, затем в макушку, а оттуда по передней поверхности позвоночника ци возвращается в пупок.

Путь воды проходит внутри позвоночного канала от пупка и к сердечному центру. Также путь воды может проходить внутри позвоночника к головному мозгу. Затем проводим ци в пупок, где осуществляется спиральное закручивание энергии по вышеописанной методике.

Постепенно массаж переходит на гениталии. В организме имеется два сексуальных центра. У мужчин – пенис и простата. У женщин – влагалище и так называемая G-зона или ЛК-зона.

Соответственно можно стимулировать либо обе зоны, либо одну из них. Стимуляция любой из зон приводит к оргазму и эякуляции. Доступ к простате и G-зоне возможен через анус. Поэтому можно сказать, что есть два способа стимуляции – генитальный и анальный. (На самом деле сексуальный центр один и расположен он в коре головного мозга. В свое время известным русским физиологом академиком Павловым ставились специальные опыты. В качестве подопытных брали собаку, крысу и обезьяну. В кору головного мозга вживляли электроды. Эту зону коры головного мозга называли центром удовольствий. Электроды замыкались на кнопке. Животному предлагалось нажимать на кнопку для замыкания цепочки. Когда электрическая цепь замыкалась, в кору головного мозга шел сигнал. Животное испытывало оргазмические ощущения. В результате опыта отмечалось, что животное постоянно замыкало электрическую цепочку для продолжения удовольствия. В итоге животное погибало, не в силах отказаться от приятных ощущений).

Стимуляция половых органов предназначена для повышения уровня выработки гормонов для усиления обменных процессов. Предполагается, что данные процессы приводят к вскрытию генетического кода естественным путем. Таким образом, мы пробуждаем так называемые «спящие гены». В первую очередь включаем гены, отвечающие за так называемые экстрасенсорные способности. Считается, что за экстрасенсорику в организме отвечают гипофиз, гипоталамус, таламус и шишковидное тело. Они расположены близко друг от друга. Эту область головы даосы называют «хрустальным дворцом».

Хрустальный дворец тесно связан с вилочковой, щитовидной, парашитовидной

Андрей Рамзес Цигун в Буддийской и Даосской традиции buckshee.petimer.ru железами, а также с корой надпочечников, яичками, яичниками, простатой, костным мозгом, спинномозговой и внутрочерепной жидкостями.

Увеличение выработки гормонов, в том числе и спермы, без эякуляции, приводит к естественной трансформации тела. В частности происходит задержка процессов старения в организме. И это является не моим личным выводом, а результатом многолетних наблюдений и практики китайских и тибетских даосов, и буддийских монахов. Не имеет значения способ стимуляции гормональных процессов. Важен результат. Естественно, что буддийский монах не будет непосредственно стимулировать гениталии и анус. Но непрямая стимуляция все равно присутствует в виде поджимания и расслабления ануса и промежности. Мало того без стимуляции гормональной сферы невозможна практика «стального тела». Даже в арабских странах было известно о гормональной стимуляции. В частности, когда шейх или султан становился старым, то его помещали спать между двумя юными невинными девушками. Через некоторое время отмечалось улучшение самочувствия и некоторое омоложение организма. Появлялся блеск в глазах, повышение мышечного тонуса и улучшение аппетита.

АНАЛЬНАЯ СТИМУЛЯЦИЯ

Вначале следует расслабить анальный сфинктер. Легче всего это можно сделать после посещения туалета. Анальное отверстие промывается и затем смазывается. Можно использовать свою слюну, можно специальные гели и мази, продающиеся в секс-шопах. Можно применять не засыхающие масла по типу оливкового или кукурузного не рекомендуется пользоваться вазелиновым маслом. На палец можно надеть напальчник или стерильную резиновую перчатку. Следует коротко остричь ногти, чтобы не поранить мягкую ткань прямой кишки. Начинать расширение ануса лучше с самого тонкого пальца, постепенно переходя к среднему, указательному или большому пальцам. Примерно на 3–5 см вглубь по передней стенке кишки под лобком расположена стенка простаты у мужчин или G-зона у женщин. Простата определяется как мягкое возвышение или бугорок. Не следует проводить грубой стимуляции, так как это приведет к появлению позывов к мочеиспусканию и даже боли. Следует приноровиться, чтобы добиться приятных ощущений. В любом случае сексуально-гормональная стимуляция является творческим процессом. Вы должны экспериментировать с собой. Здесь нет статичных схем. Если придерживаться только одной схемы, то стимуляция сойдет на нет. Принцип перемен должен соблюдаться и здесь. Стимуляция проводится до появления оргазмических ощущений. Очень важно не допустить эякуляции (у мужчин). В процессе эякуляции простата сокращается примерно 7 раз. Этот момент большинство мужчин называют кончить. Во время сокращения простаты происходит лавинообразный выброс семени. Однако если перекрыть выход семени путем пережатия в определенных точках, то сокращения простаты могут быть продолжены, а, следовательно, увеличится момент удовольствия. При регулярной практике можно добиться того, что волна сокращений пройдет по всему телу и достигнет мозга. Такое состояние Мантек Чиа называет «долинным оргазмом». Сексуальные ощущения при этом увеличиваются многократно. При этом если семя не вышло, то возможно продолжение полового акта. В работе китайского врача Сунь Сы Мяо «Искусство внутренних покоев» императору и членам его семьи предлагалось переспать с 11 наложницами за ночь с использованием техники задержки семени.

Часть семени возвратиться назад, часть семени пойдет в жидкость позвоночного столба, часть семени пойдет в мочевой пузырь и в итоге выйдет с мочой. В медицине это называют ретроградной эякуляцией.

НА ЧТО СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

Во-первых. В результате наших манипуляций в область малого таза притекает большое количество крови. Именно застой крови в области малого таза и приводит к развитию заболеваний половой сферы. Это касается и мужчин и женщин. Кровь необходимо разогнать. Это осуществляется при помощи дыхания и специального массажа – массажа органов малого таза. Помимо этого даосы рекомендовали практику боевых внутренних искусств. Наиболее известными из них являются тай-чи, багуачжан и синьциуань. В этих искусствах большое внимание уделяется именно движениям малого таза. Или если выразиться совсем верно движениям корпуса. Корпус очень часто скручивается, что приводит к самомассажу внутренних органов. В результате кровь равномерно распределяется по телу. К моменту, когда семя уже готово выйти, то есть перед самым началом сокращения простаты, необходимо пережать промежность в области точки «миллиона золотых монет». Ее так называли

Андрей Рамзес Цигун в Буддийской и Даосской традиции buckshee.petimer.ru потому, что за секрет открытия этой точки даосы брали именно эту сумму.

Эта точка располагается на равном расстоянии между анусом и яичками. В этой точке соединяются тазовые кости. Образуется что-то вроде угла. При помощи указательного, среднего и безымянного пальцев мы находим тазовые кости в месте соединения и пережимаем. При этом указательный и безымянный пальцы фиксируются на костях, а средний палец с усилием надавливает посередине в наиболее глубокую и мягкую часть. Рука не смещается, давление не ослабляется. Кстати, сильный точечный удар или резкий нажим в эту область приводит к смерти. Любое смещение или ослабление давления приведет к мгновенному семяизвержению. Для более полного контроля можно пережать пенис. Он пережимается либо у основания головки, либо по середине ствола, либо у основания ствола. Либо по типу удержания рукоятки. Четыре пальца плотно сжимают ствол пениса, а большой палец помещается на отверстия мочеиспускательного канала. Сдавление ствола пениса также должно быть очень сильным. При этом важно не повредить нежную кожу пениса и промежности. Во время, когда простата начинает сокращаться, необходимо делать глубокие вдохи по 2 типу дыхания, начиная вдох от области промежности. Выдыхать рекомендуется через рот. Во время вдоха представляем, что семя направляется по спинномозговому каналу в область хрустального дворца – макушку. Мужчинам можно удерживать цзинци в макушке. Женщинам рекомендуется сразу из хрустального дворца направлять цзинци в область нижнего дань-тянь. У женщин при массаже тоже происходят оргазмические сокращения и выделение экссудата по своему составу, сходного с секретом предстательной железы. Их называют выделениями или смазкой. Именно эту смазку и необходимо удерживать при помощи больших и малых половых губ и направлять ее в макушку. Во время вагинального принятия семени его также направляют в хрустальный дворец. Это называется большим вытягиванием. После того, как простата прекратит сокращаться, активное дыхание продолжается и постепенно ослабляется давление на точку миллиона золотых монет. Лучше всего это делать на вдохе, когда сжимаются сфинктеры. Пенис лучше продолжать удерживать. Продолжая дышать, при помощи трех вышеописанных пальцев, проводим круговой массаж точки хуэй-инь от 27 до 89 раз в каждую сторону. Затем массируется точка чан-цзян, находящаяся в месте соединения ягодиц под основанием крестца. Такое же количество раз. Точка хуэй-инь расположена в самой нижней части промежности примерно по ее середине. Это самая нижняя точка туловища. Затем встаем на ноги и продолжаем большое вытяжение. Оно заключается в мощных дыхательных движениях по 2 типу дыхания. При этом на вдохе мы делаем длительные втягивающие вдохи. Представляем, что мы втягиваем воду через соломинку. Вытягиваем семя из ствола пениса в область нивань-гун и удерживаем его там. Для усиления эффекта поднимаем глаза вверх. На выдохе продолжаем удерживать цзинци в области макушки. Можно закручивать его по спирали, как это делалось в области нижнего дань-тянь. Дыхательные движения проводятся до тех пор, пока вы не почувствуете, что можно отпустить пенис. При этом возможно выделение некоторого количества семени из пениса. На начальных этапах, а также, если вы невнимательны, может выделиться до 40 % спермы от общего выброса. Это считается нормой. Выделенную сперму рекомендуется проглотить по вышеописанной методике. Чтобы уменьшить количество выделений, рекомендуется быть очень сосредоточенным на упражнении. Также рекомендуется начинать дыхание до того, как начнет сокращаться простата, то есть при первых признаках начинающегося оргазма. Глубокое обратное дыхание помогает взять под контроль ваш оргазм и таким образом еще больше растягивать удовольствие.

Цзинци, преобразованное в ци перемещается в область нижнего дань-тянь, где проводится спиральное закручивание.

Если вы только начинаете практику, то не следует проводить технику сексуального массажа больше 20 минут подряд. Через 20 минут рекомендуется провести большое вытягивание и массаж органов малого таза.

МАССАЖ ОРГАНОВ ТАЗА.

Проводится «энергетическим кулаком». Тыльной стороной ладони проводятся мощные, но не сильные удары по точкам шэнь-шу, расположенным справа и слева от боковых отростков 1–2 поясничных позвонков. Постепенно, с практикой сила удара возрастает, но боль должна отсутствовать. Ударяют 9 – 27 раз. Затем ладони растирают друг о друга так, чтобы они стали теплыми, потом массируют точки шэнь-шу, либо центрами ладоней – лаогун, либо кончиками указательного и среднего пальцев от 9 до 27 раз по кругу в каждую сторону. Далее обратной стороной кулака проводят удары по середине копчика и крестца и по боковым поверхностям 9–27 раза

Андрей Рамзес Цигун в Буддийской и Даосской традиции buckshee.petimer.ru заканчивают в основании позвоночника, где также проводят от 9 до 27 ударов. После этого массируют 4 парные точки крестца и точку в основании позвоночника. Если вы не можете нащупать 4 парные точки, то рекомендуется массировать весь крестец сразу. Количество массажных движений 9 – 27 раз, при массаже рекомендуется задерживать дыхание.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ И ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ

У начинающих практику сексуального кун-фу, возможно возникновение побочных эффектов в виде болей в области поясницы. Для этого следует хорошо промассировать точки шэнь-шу или на некоторое время прекратить практику. Для снятия напряжения можно произвести семяизвержение. Возможны головные боли. Для их снятия хорошо провести практику дыхания по системе шаолиньского цигун, а также релаксацию в положении сидя с концентрацией на нижнем дань-тянь или точках юн-цюань в основании стоп или как крайняя мера – дополнительное семяизвержение.

Возможны появление болей: в области сердца, старых переломов, травм, а так же тех органов и участков тела, которые были у вас больны. Это фантомные боли, которые проходят без всякого вреда для вас, но если они остаются, то следует прекратить занятия и обратиться к лечащему врачу. Если вы не разобрались в описании упражнений, то лучше не начинать занятия, так как ваша невнимательность может привести к тяжелым заболеваниям.

МАССАЖ ГЕНИТАЛИЙ

Массаж яичек «гун нефритовых жемчужин». 4 пальца руки подкладываются снизу под яички справа и слева большими пальцами находящимися сверху проводятся круговые движения по 36–100 раз в каждую сторону. Большим и указательным пальцем правой или левой руки яички захватываются у основания так, чтобы ладонь смотрела вверх. Указательным пальцем другой руки проводятся легкие постукивания по яичкам 100 раз. Ногтем указательного пальца проводят по внутренней стороне яичек так, чтобы воздействовать на корень пениса. Указательным и большим пальцами обеих рук берут края яичек у основания пениса и производят растирающие движения большими пальцами. Вверх-вниз, вправо-влево 36 – 100 раз в каждом направлении. Одна рука охватывает ствол пениса у основания, другой производятся похлопывания по основанию яичек 50 раз. Помещают яички между ладонями и, не касаясь пениса, производят вращательные движения по 50 раз в каждую сторону. То же самое, но яички не вращают, а позволяют им выскальзывать из рук. Ребрами ладоней производят растирающие движения вдоль основания пениса и яичек.

МАССАЖ ПЕНИСА – «ГУН НЕФРИТОВОГО СТВОЛА».

Для снижения чувствительности рекомендуется смазать пенис гелем, кремом, оливковым или кукурузным маслом. Массаж пениса лучше начинать со ствола. Условно деля его на переднюю, заднюю, боковые и угловые части. Соединяем пальцы рук по типу бинокля. Кончиками пальцев обеих рук проводим вертикальные возвратно-поступательные движения по передней и задней поверхности пениса. Это называется полировать ствол. Можно начинать с боковых поверхностей. Проводим 100 – 300 движений. При возникновении оргазмических ощущений проводим большое вытягивание с пережатием точки «миллиона золотых монет». Последовательно проходим ствол по передней, задней и боковым поверхностям. Затем проходим по линиям, отстоящим от выше перечисленных, на угол 45 градусов их 4 и, они массируются одновременно, далее переходим к массажу головки, чтобы не травмировать уздечку, предварительно обильно смазываем головку пениса. Одной рукой пережимаем ствол пениса у основания головки, а другой проводим массаж. Он проводится ладонью или кончиками пальцев. Движения круговые до 300 раз. При помощи больших пальцев можно: промассировать уздечку; «полировать» ствол обеими ладонями, перетирая его между ними; провести одновременный массаж простаты и пениса.

МАССАЖ ВЛАГАЛИЩА

Начинать лучше с лобка, паховой области и внутренней поверхности бедер, постепенно сужая круги воздействия. От лобка переходим к большим и малым половым губам, затем к клитору. К нему переходят только при наличии высокой степени возбуждения, иначе кроме боли ничего не будет. Затем переходим к отверстию влагалища. Движения должны быть исключительно мягкие и нежные. Женские гениталии более чувствительны, чем мужские. Помещая палец во влагалище, выполняйте вдох (2

Андрей Рамзес Цигун в Буддийской и Даосской традиции buckshee.petimer.ru тип дыхания) с втягиванием половых губ так, чтобы они как можно плотнее охватили палец, затем расслабьтесь на выдохе. Постепенно переходите к самому толстому пальцу. То же же можно проделать и с анальным отверстием.

Мужчины могут тренировать свой анальный сфинктер с помощью упражнения «остановка струи». Во время мочеиспускания сделайте вдох (2 тип дыхания) и сжимайте сфинктеры ануса и мочеиспускательного канала, вплоть до остановки струи. На выдохе напрягайте промежность и с силой выталкиваете струю. За время мочеиспускания старайтесь выполнить упражнение максимальное количество раз. Считается, что все сфинктеры связаны между собой физиологически. Поэтому рекомендуется тренировать все сфинктеры.

Упражнения для сфинктеров:

1. Напряжение и расслабление круговых мышц глаз проводится в медленном темпе с напряжением в конце, далее можно увеличивать скорость. При закрытии глаз проводите сразу несколько мощных сжатий с последующим расслаблением;
2. То же для круговых мышц рта;
3. Для ануса;
4. Для мочеиспускательного канала;
5. Постепенно совмещаем все сфинктеры, сочетая сжатие рук в кулаки и напряжением стоп («собираются в кулак»).

3 ТЕХНИКА «ПАРНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ».

Многие считают, что если они с кем-то переспали, то они уже все знают о своем партнере в плане секса. И что, чем больше спишь с одним партнером, тем меньше приятных ощущений. Это в корне не верно. Китайские даосы учат, что узнавать друг друга мы только начинаем в постели. А полностью узнать партнера можно только после 27 лет регулярных сексуальных контактов.

Не зная тела своего постоянного партнера, нельзя получить полного удовлетворения, не говоря уже об описанных здесь сексуальных практиках.

В этом нет ничего запретного или постыдного. Если вы что-то скрываете от своего близкого человека, то о какой близости может идти речь? Если вы не доверяете своему партнеру, то не требуйте от него, чтобы он вам доверял на все сто. Тибетские буддисты учат: «Поступай так, как ты хочешь, чтобы поступали с тобой».

МЕДИТАЦИЯ «ОБРАЗОВ»

Партнеры садятся, друг перед другом в положение со скрещенными ногами смотрят друг другу в глаза и начинают прокачивать ци по малому небесному циклу по восьмеркообразной схеме. Ци идет от копчика по спине мужчины в макушку переходит на макушку женщины и по передней части ее тела в хуантин. Затем по спине в макушку и, возвращается к мужчине. Медитация проводится одним из партнеров, второй партнер находится в расслабленном состоянии и пытается ощутить движение энергетических потоков. Если это не происходит, то не стоит на этом акцентировать внимание.

МЕДИТАЦИЯ «ПРИКОСНОВЕНИЙ»

Один из партнеров ложится на спину и закрывает глаза, а второй партнер прикасается к его телу так, как ему заблагорассудится рукой, ногой или языком. В этой технике вы узнаете друг друга. Тот, кто лежит, учится ощущать свое тело. Тот, кто прикасается, изучает тело своего партнера путем прикосновений и видения. После этого можно перевернуть партнера на спину. Затем партнеры меняются ролями.

СЕКСУАЛЬНЫЕ ЭНЕРГИИ «СПЯЩЕЙ СОБАКИ»

Массажная техника по системе Цигун Шоу Дао

Один из партнеров ведущий. Начинается с прикосновений пальцами. Упражнение можно

Андрей Рамзес Цигун в Буддийской и Даосской традиции buckshee.petimer.ru начинать из положения, стоя или лежа руками, проводите по 4 линиям руки – наружной, внутренней и боковой. Соединяете руки на шее, ушах и голове. Переходите по позвоночнику на спину. Одновременно соприкасаетесь боковыми участками головы в области ушей и третесь ими. Затем мужчина нежно дует в шею женщине, пощипывает зубами ее ухо, проходит по нему языком. В это время руки, оглаживают спину и переходят к ягодицам и наружным поверхностям бедер. И снова возвращается к шее по позвоночнику. Руки касаются ребрами ладоней позвоночника партнерши, переходят на переднюю, часть тела партнерши и проходят ее по средней линии тела, не касаясь груди. Переходят на внутреннюю поверхность бедер и возвращаются к груди. Вокруг груди проводят спирально-суживающиеся движения по направлению к соскам. Разминают груди между указательным и большим пальцами. В это время происходит соприкосновение тазом. Передняя поверхность бедра мужчины мягко входит между ногами женщины и совершает легкие круговые движения. Помимо этого проводятся возвратно-поступательные движения коленом. Затем мужчина садится со скрещенными ногами. Женщина сверху и тоже скрещивает ноги. Головы соприкасаются боковыми поверхностями в области ушей. Руками нежно обнимают друг друга, совершая легкие поглаживания. Затем корпусами производятся плавные круговые вращения с фиксацией на пояснице в одну и другую сторону, как змея качается, стоя на хвосте. Затем, оба партнера опускаются на спину, соприкасаясь руками, мужчина поднимается и еще раз проходит ладонями по передней поверхности тела партнерши от груди возвращается вниз и оглаживает лобок. Партнер садится сзади и охватывает партнершу ногами и руками и оглаживает переднюю часть тела женщины. При этом производит легкие дуновения в шею в области 2–3 шейных позвонков. Затем оба партнера на какое-то время замирают.

СЕКСУАЛЬНЫЙ КОНТАКТ

Может начинаться с массажа «спящей собаки» с переходом к гениталиям. Принцип разогрева партнерши основан на переходе от периферии к центру.

Массирование гениталий и груди должно быть на последнем месте. Следует разогреть женщину до того, как вы прикоснетесь к ее гениталиям, она сама даст вам знать, когда можно касаться ее влагалища. В этот момент она шире раздвигает ноги и начинает тереться лобком о мужской пенис, но вам не следует торопиться направлять его во влагалище. В этот момент рекомендуется провести оральную стимуляцию влагалища, сочетая ее со стимуляцией пальцами рук. Женщинам не рекомендуется сразу касаться пениса мужчины. При прикосновении к пенису вся чувствительность уйдет в него и тогда мужчине будет очень трудно сдержаться от эякуляции. Затем можно перейти непосредственно к контакту. Наиболее оптимальны движения по типу «штопор». Вы вкручиваете и выкручиваете пенис по спирали. Направление движения рекомендуется менять. 9 раз вы неглубоко погружаете пенис, а 1 раз вертикально глубоко и с давлением. Если в процессе мужчина близко подходит к оргазму, то необходимо провести большое вытягивание с пережатием точки «миллиона золотых монет». Затем проводится массаж органов малого таза. Женщине также следует проводить большое вытягивание, чтобы предотвратить чрезмерное выделение вагинальной жидкости. При длительной практике мужчина способен на протяжении нескольких часов сдерживать эякуляцию, однако чтобы не вызвать застой крови в тазу следует каждые 20 минут проводить массаж органов малого таза. Если женщина тренирована, то она может пережимать ствол пениса и не давать произойти эякуляции. После сокращения простаты процесс может продолжаться. Искусством пережатия пениса в момент оргазма в совершенстве владели китайские и японские гейши. Рекомендуется начинать с позиции мужчина сверху женщина внизу, а заканчивать наоборот. В процессе допускаются любые позы.

НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

Во время практики выделяется большое количество слюны, которую ни в коем случае нельзя выплевывать. Слюной следует полоскать рот 36 раз, а затем проглотить. Представляйте, как она через пищевод попадает в нижний дань-тянь, где происходит спиральное закручивание по вышеописанной методике проглатывания семени. По мнению даосов слюна вместе с кровью и семенем, является одной из самых драгоценных жидкостей организма.

3 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ – «ДЫХАНИЕ ПЯТИ ВРАТ»

«ТЕЛЕСНОЕ ИЛИ КОЖНОЕ ДЫХАНИЕ – ТИ СИ»

«Неужели спросила она снова я ошибаюсь, думая, что в тебе есть изъян, через который, как через пробоину в крепком валу, проникла в душу твою болезнь смятения? Ответь же мне, какова цель всего сущего, к чему направлено стремление всей природы? Я слышал об этом, но скорбь притупила мою память».

БОЭЦИЙ

«ДЫХАНИЕ ПЯТИ ВРАТ»

Когда мы говорили о киноварном поле, то упоминали о 5 полостях и соответствующим им вратам, в которых ци может накапливаться также как и в хуантин. Это парные точки лаогун и юн-цюань, а также макушка – кун-лунь (нивань-гун, бай-хуэй). Через 5 врат и проводится дыхание. Оно идет по 3 типу. На вдохе представляем, как ци проходит через 5 вышеуказанных точек в область нижнего дань-тянь. Ци проходит по внутренним полостям костей, то есть внутри них. Также и по позвоночному каналу, в котором расположены позвоночные ганглии. Выдох идет по внутренним полостям костей. Такое проведение ци называют внутрикостным дыханием. Эта техника может проводиться в любом положении. Однако, рекомендуется дышать в положении стоя, используя позу железного всадника или позу охватывания дерева. В дальнейшем техника неподвижного цигун переходит в динамический цигун.

ПОЗА «ОХВАТЫВАНИЯ ДЕРЕВА»

Особенностью позы охватывания дерева является специфическое положение ног. Позвоночник и другие части тела располагаются как в позиции «сидя» для дыхания. Руки как бы охватывают ствол дерева. Локти согнуты и смотрят вниз так, чтобы полностью перекрыть подмышки. Пальцы рук смотрят друг на друга. Мизинцы тянутся вниз, большие пальцы смотрят вверх. Руки как бы держат шар. Стопы отстоят друг от друга на длину голени. Для принятия правильного положения к левой стопе, плотно стоящей на земле, прислоняем колено правой ноги. Стопа правой ноги при этом ставится на носок. Опускаем правую стопу на землю, встаем. Стопы разворачиваются носками наружу. Колени сгибаются так, чтобы вертикальная линия от самой верхней точки стопы проходила через колено одноименной ноги. Ногами как бы охватываем ствол дерева. Стопы упираются в землю 9 точками, о которых уже упоминалось ранее.

ПОЗА «ЖЕЛЕЗНОГО ВСАДНИКА»

Стопы ставятся на расстоянии 3,5 длины стопы. Стопы параллельны друг другу. Колени сгибаются под углом 90 градусов по отношению к голени. Руки вытягиваются перед грудью ладонями вперед. Либо руки принимают позицию открытого пальца (смотри рисунок). Либо собраны вместе в традиционном индийском приветствии – намастэ.

Дыхание 5 врат проводится от 10 до 30 минут ежедневно. Время выполнения не ограничивается. Минимальный срок 300 дней. Постепенно техника усложняется и переходит в специфическую медитацию. О ней мы поговорим позднее

ДЫХАНИЕ ТИ СИ

Позиция может быть любой. Можно по-турецки. На вдохе собираем ци в области нижнего дань-тянь. Впитываем его всей поверхностью тела, все равно, что большой мяч сдувается равномерно, со всех сторон. На выдохе мяч надувается и выходящая из тела ци как бы образует шар вокруг нас. Постепенно увеличиваем размер шара. Дышим также 300 дней. Дыхание идет по 6 типу. Дыхание 5 врат и Ти Си применяют в динамическом цигун.

4 ЛЕЧЕБНЫЕ МАССАЖНЫЕ ПРАКТИКИ. МАССАЖ 5 ОРГАНОВ ЦЗАН

ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

К 5 органам цзан относят легкие – стихия металл, сердце – стихия огонь, печень –

Андрей Рамзес Цигун в Буддийской и Даосской традиции buckshee.petimer.ru
стихия дерево, селезенка – стихия земля, почки – стихия вода. Каждой стихии соответствует свое животное и соответствующий ему стиль. Металл – леопард, дерево – журавль, огонь – тигр, земля – дракон, вода – змея. Так, например, если у вас больна печень или поражены желчные пути и желчный пузырь, то вам рекомендован стиль журавля. Если у вас болезнь сердца, то вам рекомендован стиль тигра. Пять стихий являются базовыми концепциями традиционной китайской медицины. Установление равновесия между 5 стихиями приводит к нормализации малой микрокосмической орбиты, о которой упоминалось в первой части.

Массаж 5 органов цзан имеет исключительно оздоровительную направленность и обладает очень высоким лечебным эффектом. Он может применяться практически при любых заболеваниях. Однако для его эффективности следует помнить о трех вещах:

1. Массаж бесполезен при психических заболеваниях.
2. Массаж мало эффективен при поражении почек.
3. Массаж эффективен только в том случае, если предварительно вы накопили достаточное количество ци в организме. То есть без регулярной практики дыхательных упражнений цигун, массаж не имеет силы.

Массаж цзан-органов можно делать для другого человека. В этой ситуации три вышеперечисленных момента не имеют силы. Но для того, чтобы проводить массажную практику для другого человека, необходимо постоянно поддерживать высокий уровень ци в организме. В этой ситуации вы работаете сразу на два тела. Соответственно, следует удвоить выработку ци в организме. Если ци недостаточно, то вы начинаете сжигать сами себя.

Рекомендуется проводить массаж либо утром после сна, либо вечером перед сном. Если массаж применяется для вашего лечения, то лучше проводить практику не менее 2 раз в день утром и вечером. Для высокой эффективности лучше осуществлять три массажных цикла в течение дня. Если мы применяем массаж для лечения другого человека, то не следует проводить больше одного сеанса в день. Иначе вы сами можете заболеть. Также нельзя лечить одновременно нескольких человек. Это можно сделать только с одним конкретным больным.

При лечении другого человека, вы должны представлять, что его тело и ваше есть единое целое. Вы как бы внутри него.

ТЕХНИКА МАССАЖА

Массаж начинают с почек.

1) Массаж точек юн-цюань. Принимаем положение сидя. Ладони складываем на точке ци-хай или пупке. У мужчин правая ладонь накрывает левую. Выполняем вдох по 1 типу, выдох также по 1 типу, но через рот. На выдохе выполняем легкое давящее действие на ци-хай или пупок ладонями рук, представляя, как ци из ладоней перемещается в нижний дань-тянь. На вдохе давление ослабляется. Выполняем три вдоха-выдоха. Затем собираем руки позиции дао-инь. Кончики большого и указательного пальцев соединяются, образуя ровный круг. Остальные пальцы не контактируют. На выдохе (вдох-выдох по тому же принципу) смещаем ладони в стороны от тела на расстояние в 1 чи. Это примерно 34 см. На вдохе соединяем руки перед пупком на расстоянии 10–12 см. Выполняем три раза. Затем правую ногу помещаем на колено левой ноги так, чтобы голеностопный сустав свешивался. С топа левой ноги плотно стоит на полу. Правая ладонь помещается либо на точку ци-хай или пупок, либо на правую точку шэнь-шу, расположенную в области боковых отростков 1–2 поясничного позвонков. Левая ладонь точкой лаогун помещается на внутренний свод левой стопы в области точки юн-цюань. Если мы занимаемся общей регуляцией организма, то рекомендуется использовать точку ци-хай. Если мы хотим оказать более высокое действие на почки, то используем шэнь-шу.

Левой ладонью проводим медленные круговые движения относительно юн-цюань. Мужчины начинают против часовой стрелки. Движения легкие, без давления. Выполняется сто вращений. При этом стопа и ладонь нагреваются. Затем выполняем выдох по вышеописанной методике и оказываем легкое давящее воздействие ладонями на юн-цюань и ци-хай или шэнь-шу. На вдохе ослабляем воздействие. Проводим три раза. Потом выполняем вращение в противоположную сторону сто раз. Повторяем вдох-выдох три раза. Затем ставим правую стопу на землю и повторяем упражнение,

Андрей Рамзес Цигун в Буддийской и Даосской традиции buckshee.petimer.ru которое мы делали в самом начале. Только сперва мы начинаем дышать, используя положение ладоней – дао-инь. Затем меняем положение рук и ног на симметричное. Теперь левая стопа лежит на правом колене. Выполняем массаж левой точки юн-цюань. Все вышеописанные компоненты массажа повторяются. Заканчиваем также позицией дао-инь.

2) Массаж точек шэнь-шу. После трех вдохов-выдохов на ци-хай и дыхания с использованием позиции дао-инь, помещаем ладони на точки шэнь-шу. Правая рука помещается на правую точку, левая на левую. Можно использовать кончики указательного, среднего и безымянного пальцев, собранные вместе. Основное действие проводится указательным и средним пальцами. Осуществляем круговые движения по направлению к позвоночнику. Руки вращаются навстречу друг другу. Производим 24 круговых движения. Затем вращаем в противоположную сторону также 24 раза. После выполняем вдохи-выдохи с давлением на точки шэнь-шу. Затем выполняем вдохи-выдохи в области точки ци-хай по вышеописанной методике.

3) Массаж сердца. Помещаем ладони в область сердца. Правая поверх левой у мужчин. Мужчина помещает левую ладонь таким образом, чтобы основание ладони располагалось в области верхушки сердца, а пальцы опирались о грудину. Примерное положение верхушки сердца под левым соском у основания левой грудной мышцы. Выполняем по 12 круговых вращений в обе стороны по тому же принципу, что и при массаже точек шэнь-шу. Можно увеличивать количество вращений кратно 6. Затем вдох-выдох с давлением на верхушку сердца. Выполняем три раза. Затем повторяется цикл дыханий на ци-хай. После повторяем цикл массажа сердца еще два раза. Всего получается три цикла. Затем повторяем дыхание в ци-хай и с дао-инь.

4) Массаж легких. Принцип массажа такой же, что и при массаже сердца. Ладони помещаем так, чтобы указательные и средние пальцы лежали в надключичной области на шее над углом ключиц. Правая рука на правой стороне груди, левая на левой.

5) Массаж печени. Сложенные ладони помещаются в область правого подреберья. Это место расположено под углом нижнего правого ребра. У мужчин правая ладонь накрывает левую. Все массажные элементы такие же, что и в массаже сердца.

6) Массаж селезенки. Ладони помещаются в область левого подреберья. Массажные принципы те же.

7) Заключительный массаж желудка и точки ци-хай или пупка. Желудок не относится к органам цзан, но его массаж практикуется в данном методе. Массаж желудка начинается от точки ци-хай и идет у мужчин против часовой стрелки 12 раз, затем по часовой 12 раз. Руки поднимаются по кругу до солнечного сплетения, не доходя до него на длину фаланги большого пальца. То есть большой палец нижней руки должен касаться солнечного сплетения. Массаж проводится сложенными руками с учетом вышеизложенных принципов. Затем ладони помещаются в верхнее положение выполненного круга. Точка лаогун нижней ладони располагается в области середины желудка. Выполняем вдохи-выдохи с давлением. Цикл повторяется по вышеизложенным методикам.

В заключении выполняем круговые движения вокруг пупка. Те же принципы.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ ПО ТЕХНИКАМ ЖЕЛЕЗНОЙ РУБАШКИ И ЗОЛОТОГО КОЛОКОЛА

Данный массаж рекомендуется проводить после практики цигун-упражнений. Как правило, выполняются вместе.

Начинается с головы. Руки принимают положение энергетического кулака. Проводится косточками вторых фаланг сжатых пальцев, либо внешней стороной вторых фаланг пальцев.

А) Массаж золотого колокола.

Начинают от то лба к затылку. Производят легкие постукивания, начиная от средней линии головы, постепенно переходя к ушам. Можно делать одним кулаком, можно двумя. Затем простукивают надбровья и виски. Постепенно сила ударов возрастает. Но это делается только тогда, когда вы уже практикуете упражнения с цзинци не меньше года.

Андрей Рамзес Цигун в Буддийской и Даосской традиции buckshee.petimer.ru
По окончании постукивания, необходимо потереть всю голову руками, хорошо помассировать ее ладонями.

Б) Массаж железной рубашки.

Начинают по средней линии шеи. На один проход приходится не менее 9 ударов. Затем по краям от шейного отдела позвоночника. Переходят на спину в области задней поверхности ключиц. Затем переходят на переднюю поверхность туловища. Начинают с грудины в области вилочковой железы. Проводятся легкие постукивания 9 раз. Затем переходят на область солнечного сплетения. По нему бьют открытой ладонью скользящими ударами 9 раз. Область живота и желудка массируется с глубоким проникновением. Только после этого наносят удары в область живота, желудка и солнечного сплетения. Сила удара наращивается постепенно. После костяшками проходят межреберные пространства. По окончании простукиваний следует тщательно растереть пробитые места до снятия неприятных ощущений. Затем переходят на спину и проводят массаж малого таза. Начинают с точек шэнь-шу. 24 удара спинкой кулака, затем ладони растираются, и массируется пробитая область от 9 до 48 раз. Проходят крестец по трем линиям и заканчивают копчиком. 9 ударов, от 9 до 24 массирующих движений. Техника массажа малого таза ранее описана.

Простукивание конечностей. Прохлопывают ладонью по 4 линиям – верхняя, нижняя и две боковые. Начинают с верхней или нижней по направлению от плеча к кисти. Затем идут назад. Проходят от 1 до 3 раз каждую поверхность. Сила ударов нарастает постепенно. После прохождения всех поверхностей тщательно растирают руку и переходят к другой. Следует отметить, что суставы также тщательно и аккуратно простукиваются.

Массаж нижних конечностей проводится так же, как и верхних. Добавление. После прохождения всех поверхностей ноги и ее растирания, следует простучать колено с внутренней стороны. Нога жестко фиксируется. Ладонью одноименной руки наносятся сильные похлопывания с внутренней стороны колена. От 9 до 18 раз. Затем тщательно растирают колено снаружи обеими ладонями. Проводят круговые массажные движения по 9 раз в каждую сторону, растирают в вертикальном направлении 9 раз. После этого переходят к массажу стопы. Большими пальцами обеих рук растирают круговыми движениями точку юн-цюань по 9 раз в каждую сторону. Затем все повторяется для другой ноги.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

Массаж железной рубашки и золотого колокола нельзя делать мужчинам, если у них была эякуляция. Только спустя 3–4 дня после эякуляции можно проводить данную практику. Женщинам нельзя проводить данную практику в период менструации, беременности и кормления грудью.

Данная практика является начальной и предназначена для равномерного распределения ци по организму после практики цигун или единоборств.

5. МЕДИТАЦИЯ И ПРАКТИКА ЖУДИН. ОСНОВЫ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОЗАЩИТЫ

«ПУТЬ ИЗБЕГАЮЩЕГО ОПАСНОСТИ»

«Вам же, о земные существа, дозволено угадывать как бы во сне чутким воображением ваше начало и истинную цель бытия».

БОЭЦИЙ

В этой части представлены методы, которые, по моему мнению, должны привести к состоянию жудин и сомати. Эти упражнения применял мой учитель медитации. Данные техники являются подготовительными для более продвинутой практики.

Как сказал мой учитель: «Мы не знаем, когда будет конец пути. Нам неизвестно, что будет дальше. Но самое главное, что мы движемся вперед. Прежде всего, важен

Андрей Рамзес Цигун в Буддийской и Даосской традиции buckshee.petimer.ru сам путь, а не только его окончание».

«Я иду тропой тысячи Будд и вижу золотые следы от их ног. Но что же дальше за поворотом? Лишь один меч спокойно стоит против всего неба».

Андрей Рамзес

МЕДИТАЦИЯ

На сегодняшний день нет четкого определения медитации. Также, не многие понимают, для чего она предназначена. Я склоняюсь к тому, что медитация есть не что иное, как практика цигун. Мастер Ян Цзюньмин дает следующее определение цигун: Цигун – это любой вид тренировки или учебы, связанный с ци и требующий значительных затрат времени и усилий.

Истоки медитации восходят к так называемому цигун ученых. Этот вид цигун считается одним из самых древних в Китае. В основе практики лежало успокоение ума. Ум успокаивается «и десять тысяч вещей падают в пустоту». Ученые не стремились к продлению жизни или укреплению тела. Они считали, что следует жить столько, сколько отпущено. Однако если ум успокоен, а тело неподвижно, то ци начинает циркулировать в теле естественным путем, что приводит к оздоровлению организма и в этом есть смысл. Посмотрите на животных или человека когда им плохо, они снижают свою активность, становятся малоподвижными и, это не что иное, как защитная реакция организма. В дальнейшем эта практика была углублена. При внешней неподвижности, наше сознание совершает определенную «работу». В чем же ее смысл? В умении сознательно контролировать разнонаправленные процессы. Сначала мы учимся этому на своем теле, затем учимся переносить контроль на внешнюю среду. Это невозможно скажете вы, но неверующим рекомендую почитать супругов Тихоплазов «Физика веры». Эта семейная пара не экстрасенсы, а самые обыкновенные физики. Современные учебники физики на самом деле уже давно не современные.

Можно еще почитать Роберта А. Уилсона «Квантовая психология». Про кота Шредингера или мышь Эйнштейна.

Современная физика подошла к грани, за которой она вынуждена признать «сверхъестественное», она вплотную приблизилась к научному обоснованию существования Бога! С этой позиции, медитация есть не практика мистиков древности, а некая технология управления и контроля над физическими процессами, которая либо была утрачена и сохранялась в тайне, либо была преднамеренно скрыта от большинства людей.

Предлагаю вашему вниманию упражнения, которые помогут нам научиться брать под контроль некоторые физические процессы. Только не думайте, что это легко и просто. Это совсем не просто. Но если вы действительно хотите развиваться, если вы действительно хотите постигнуть смысл вашей жизни, то вашему вниманию предлагается один из способов такого постижения. Только не думайте, что данную тропу уже кто-то проложил до вас. По этой тропе еще никто не ходил вы первопроходцы неизведанного, у каждого своя тропа и свой собственный путь. Надеяться можно только на самих себя, и никто не придет вам на помощь, кроме вас самих. Помощь будет только в том случае, если вы сами будете этого желать.

МЕДИТАЦИЯ НА ТРЕХ ДАНЬ-ТЯНЬ

Особенностью данных практик является то, что следует держать в легком напряжении сфинктеры ануса и мочеполового каналов. Также кончик языка располагается на одной из трех точек верхнего неба, о которых говорилось в первой части. Зубы рекомендуются держать сомкнутыми. В первой части мы говорили об удержании ума в области нижнего дань-тянь. Теперь следует попытаться удержать два дань-тянь. Легче начать с нижнего и верхнего дань-тянь, расположенного в основании носа в межбровье. Либо можно концентрироваться на середине лба. Затем подключаем солнечное сплетение. В результате удерживаем внимание на трех точках. К сожалению, описать процесс концентрации невозможно. Можно дать лишь примерные ориентиры. Например, это физическое ощущение этих точек в виде тепла, мурашек или холода. Это может быть и легкое мышечное напряжение. Если мы правильно

Андрей Рамзес Цигун в Буддийской и Даосской традиции buckshee.petimer.ru концентрируемся, то мы можем «подружиться» с собаками, воронами и другими животными. При концентрации мы перестаем думать или пугаться. Это делает нас незаметными для животных. Процесс не является мгновенным, но на высоких этапах освоения, мы становимся настолько незаметными, что проходим не только мимо собак и ворон, но и мимо хулиганов и других людей, которые могут доставить нам неприятности. Это и можно назвать путем избегающего опасности. Можно носить в кармане нож или пистолет, можно газовый баллончик. Можно нанять телохранителя или взять с собой злую собаку. А можно невооруженным пройти мимо опасности. И даже пальцем не пошевелить. Это не значит, что можно гулять, где хочешь. Данная защита не является универсальной и не спасет от непосредственного нападения на вас. Но это упражнение значительно затруднит работу нападающему. Заставит его мешкать, сомневаться в правильности своих действий. Во-первых, это упражнение научит вас контролировать свой страх. Вы уже не будете судорожно вздрагивать и оглядываться. Вы будете способны к принятию конкретных решений и действий. Контролируя себя, вы учитесь брать под контроль нападающего на вас. Если вы испытали страх, то необходимо вдохнуть по 2 или 3 типу дыхания, поднимая ци в голову, а затем выдохнуть в пупок. Следует проделать несколько таких вдохов-выдохов. В любом случае глубокое брюшное дыхание поможет взять свой страх под контроль. Если вы не испугались и не дали той реакции, какую ожидает от вас нападающий, то это заставит его призадуматься. Теперь его черед пугаться. А вдруг у вас есть оружие или вы крутой?

Также, когда мы боимся, то наше сердцебиение учащено. Поэтому после вдоха следует слегка задержать дыхание, а затем как можно медленнее выдохнуть. При таком выдохе частота сердечных сокращений резко понижается. Если долг дышать подобным образом, то можно вообще остановить сердцебиение. Помните шпионские романы начала 20 столетия, где говорилось о шпионах, способных останавливать свое сердце? Так это и есть тот самый шпионский фокус.

Концентрация на трех дань-тянь замыкает малый небесный круг или микрокосмическую орбиту, что приводит к усилению энергетических потоков в организме.

Следующий шаг – подключение новых точек. Начать следует с пяти врат, о которых говорилось выше. В результате длительной практики предыдущих упражнений, мы вырабатываем в себе необходимые способности к концентрации. Если предложить концентрацию на дань-тянь нетренированному человеку, то ничего не выйдет. Также он может делать сколько угодно медленных вдохов-выдохов. Все будет напрасно. Постепенно, следует задействовать все свое тело, то есть концентрироваться на каждой клетке своего тела. Такая концентрация и будет соответствовать высшей форме расслабления – сун. Ведь концентрируясь, мы расслабляем мышцы в области концентрации. А как же легкое напряжение в точке концентрации? Так ведь это только представление. На самом деле мы расслабляем мышцы. И тогда легкое физиологическое сжатие будет восприниматься как мышечное напряжение. Еще раз напоминаю, что описать данные процессы очень тяжело.

После того, как мы научимся удерживать внимание на 3 дань-тянь, можно перейти к следующей медитации – медитации внутренней улыбки или улыбке Будды.

«УЛЫБКА БУДДЫ»

Простой вариант «внутренней улыбки». Поднимаем углы рта наподобие улыбки. Представляем, что на вас падает солнечный свет, представляем себя солнышком, от которого во все стороны исходят добрые лучи. Они пронизывают все вокруг, вызывая ощущение тепла, радости и добра. Представьте, что вы кого-то жалеете. Вы хотите передать ему что-то хорошее, доброе, чтобы улыбка осветила его лицо, чтобы ему было хорошо. Теперь помещаете солнышко в область солнечного сплетения. Солнечный свет, исходящий из него освещает все вокруг. Все преисполнено радости и созерцания. Вы настолько добры и сострадательны, что способны осветить маленького муравья и лист березы. Вы делитесь своей добротой и своим теплом с окружающими. Ничто не может причинить вам вреда. Собака или плохой человек, встреченный вами на пути преобразуются. Вы хотите, чтобы им стало хорошо. С другой стороны, вы вполне адекватно реагируете на окружающее. Если на вас все-таки нападают, вы защищаетесь по полной программе. Одно не мешает другому. Если «улыбка Будды» не сработала, то придется перейти к физической самообороне. Вы ясно осознаете окружающее. Практика внутренней улыбки, прежде всего, предназначена для вас. Она, как и концентрация на трех дань-тянь, позволяет вам взять под контроль свой собственный страх.

См. рис. 018

МЕДИТАЦИЯ НА СТИХИИ

Выше мы рассматривали пять стихий. Это земля, огонь, вода, дерево и металл (воздуха). Начинаем медитировать на одну из стихий, постепенно собирая их вместе.

МЕДИТАЦИЯ НА ВОЗДУХ

Выполнение 6 способов дыхания и есть медитация воздуха. Можно дополнить эту практику обычным упражнением на расслабление. Например, в положении со скрещенными ногами. Сидите и дышите естественным образом, не контролируя свое дыхание. Отпускаете его на волю, не обращая на него никакого внимания. Или ощущаете каждый вдох и выдох. Определяете вкус воздуха, наслаждаетесь его свежестью и прозрачностью. Сливайтесь с ним, представляя себя ветром, дуете, сгибаете большие деревья, поднимаете волны на море, надуваете паруса кораблей. Даете себе установку по типу Маугли – «ты и я одной крови».

МЕДИТАЦИЯ НА ВОДУ

Лучше проводить ее у воды. Принимайте любую позу и слушайте, как шумит вода. Представляйте, как она падает на вашу макушку и вымывает из тела всю вашу грязь, все волнения и заботы. Она делает вас чище не только физически, она очищает вас и от ментальной грязи. Ваш разум проясняется, мысли успокаиваются и куда-то уходят. Остаются чистота, покой и на вашей душе хорошо.

Можно медитировать у стакана с водой. Смотрите на воду, представляйте, как сливаетесь с водой, станьте с ней «одной крови». Представляйте море, как оно бьется о берег, или лениво плещется о скалы. Можно представить водопад или реку. В конце выпиваете воду в знак слияния с ней.

Учитель медитации рассказал мне такую историю. «Жил в Индии один свами (учитель, мудрец). Он отказался от всего, что имел, но всегда носил с собой зонтик, чтобы укрываться от дождя. Однажды он встретился с другим известным учителем. У того не было даже зонта. И учитель спрашивает свами: «Зачем вы носите с собой зонтик? Чтобы укрываться от дождя. А разве вам не известно, что все, что падает с неба от Бога?», – вы правы, учитель воскликнул свами, выбрасывая зонтик. С тех пор он ходил без зонта».

Мы всегда чего-то боимся. Это есть наш зонтик, за которым мы укрываемся. Отбросьте его в сторону. Избавьтесь от страха. Ничто не может причинить вам вред. Вода падает с неба. Вы и она единое целое

МЕДИТАЦИЯ НА ОГОНЬ

Садитесь перед свечой и смотрите на огонь. Через некоторое время можно закрыть глаза и представить горящую свечу перед собой. Затем перенести ее в область середины лба в точку инь-тан, в область солнечного сплетения и затем в пупок. Ощущаете в точках тепло свечи. Если медитация проходит правильно, то во рту появляется большое количество слюны, которую следует проглотить со спиральным закручиванием вокруг пупка.

Преодолейте свой страх перед огнем, просто смотрите на огонь, и представляйте, что вы с ним единое целое. Можно поднести руку к огню и ощутить его жар, но важно не обжечься. Как правило, вы сами определите, сколько надо медитировать. Если вы не в состоянии контролировать свое состояние, то следует прекратить медитацию.

МЕДИТАЦИЯ НА ДЕРЕВО

Предпочтительно проводить на природе у живого дерева. Вы выбираете понравившееся

Андрей Рамзес Цигун в Буддийской и Даосской традиции buckshee.petimer.ru
дерево и садитесь под него и расслабляетесь, слушаете, как ветер шелестит листвой, как дерево неспешно говорит с вами: «мы с тобой одной крови».

В совместной медитации 5 стихий дерево соответствует человеку.

МЕДИТАЦИЯ НА ЗЕМЛЮ

Можно просто сидеть на земле, опустив ладони на нее и представлять, как все негативное и плохое передается матушке-земле, а взамен, вам дается чистое и светлое или благодарить ее за то, что она дала вам жизнь, что питает вас, заботиться о вас. Отдавайте ей частицу своей любви и благодарности. Можно медитировать на камень это тоже земля.

Жизнь полна стрессов, они накапливаются в нас, а затем проявляются в виде болезней, помните фразу «все болезни от нервов» конечно, нервы лечить надо и способ, который вам предлагается лучше лекарств. Ведь лекарства только притупляют ваши ощущения, весь негатив останется при вас, а надо устранить саму причину стресса. Причина заключается ведь не в том, что все вокруг плохо, а в том, что вы сами так воспринимаете реальность. Это не означает, что надо быть жизнерадостным идиотом и, все время смеяться.

В перестроечные времена, когда все было плохо и рушилось на наших глазах, народ много смеялся. Люди говорили – смех «лечит», но почему-то через некоторое время стресс возвращался. Значит «лекарство» не помогало и оно, по сути, не могло помочь, так как необходимо было очистить свое сознание выработать в себе позитивное отношение к окружающему. Даже если все очень плохо, следует помнить, что «подобное притягивает подобное». Если вы говорите, что все плохо, то плохое к вам и притягивается.

Медитация – лучший способ очищения вашего сознания. Можно завидовать кому-то и отравлять свое собственное существование подобными мыслями. А можно спокойно жить, радуясь каждому прожитому мигу. Вы куда-то торопитесь, чего-то хотите, добиваетесь, требуете, а надо ли это вам? Вспомните сказку А.С. Пушкина «Золотая рыбка». Каждый раз старуха получала все больше и больше, но никогда не была довольна достигнутым. И лишь все, потеряв, она смогла оценить достоинства целого корыта перед разбитым. Или можно вспомнить роман Роджера Желязны «Бог света». Когда главный ракшас (демон) завладел телом Будды, то последний предупредил его, что вместе с телом тот унаследовал и проклятие Будды. Ракшас рассмеялся и сказал, что только человек испытывает грех. Что касается демонов, то они лишь получают наслаждение и радость, когда им удастся овладеть телом. Но через некоторое время ракшас обнаружил, что его ничто не удовлетворяет. Ни секс, ни насилие, ни золото, ни вино. Он потерял остроту восприятия. Тогда он обратился к Будде. Демон спросил: "Что это такое проклятие Будды, которое он приобрел вместе с телом"? Будда ответил: «В человеке множество противоречий. Он не чистое яркое пламя. Разум его часто воюет с эмоциями, воля – с желаниями. Его идеалы не соответствуют окружающей действительности; если он следует им, то ощутит боль от утраты старой мечты, если не следует – ему будет больно отказываться от новой и благородной. Чтобы он ни делал, все представляется собой одновременно выигрыш и потерю, приход и уход. И он всегда скорбит об ушедшем и в какой-то мере боится нового. Разум противится традиции, эмоции противятся ограничениям, которые накладывают на человека окружающие. И всегда из-за этих разногласий появляется то, что ты с насмешкой назвал проклятием человека – грех, вина! Ты познал то, что называется грехом. И он всегда будет падать тенью на то, что ты ешь и пьешь. Вот почему наслаждения больше не приносят тебе радости. Вот почему ты теперь хочешь улететь. Но это тебе ничего не даст: чувство вины пойдет за тобой. Оно поднимется с тобой через весь мир в царство чистых холодных ветров. Оно будет преследовать тебя, куда бы ты ни пошел. Это и есть проклятие Будды».

Все мы обладаем проклятием Будды. Но если вы сумеете разобраться в себе, то проклятие уйдет и не будет вас тревожить. Для этого нужно следовать нескольким простым правилам:

первое – поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступили и с тобой;

второе – откажись от всего лишнего и все, что необходимо придет к тебе само;

третье – наслаждайся каждым прожитым мгновением, будто оно последнее в твоей

Андрей Рамзес Цигун в Буддийской и Даосской традиции buckshee.petimer.ru жизни.

Медитация это один из самых простых способов разобраться в себе самом. Все упражнения не больше, чем мнемонические приемы, которые позволяют вам избавиться от стресса и обрести истинное равновесие. Они помогают вернуться вам к Уцзи, вернуться к Истоку. «И десять тысяч вещей снова падают в пустоту».

СОВМЕСТНАЯ МЕДИТАЦИЯ 5 СТИХИЙ

Сядьте перед собой (вы «стихия дерева») поставьте свечу, стакан с водой и положите рядом камень. Все компоненты объединены воздухом (металлом). Представляете все элементы вместе, объединяетесь с ними.

ДЗЕНСКИЕ ПРАКТИКИ ОЧИЩЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО УМА

Направление дзен не признается официальным буддизмом. Оно стоит как бы в стороне. Точно так же, как и суфизм в мусульманстве.

Основателем дзен, по-китайски чань, считается индийский монах Бодхидхарма. По преданию, он посетил Китай, затем Японию, где и основал секту чань. Главным компонентом учения являлась сидячая медитация цзо-чань. Бодхидхарма считается первым дзенским патриархом. Но сам дзен связывают с шестым после него патриархом – Хуэй-нэном. Именно ему принадлежат методы эмоционального раскрепощения ума.

Они были основаны на легендарном высказывании Бодхидхармы: Истина сокрыта вне писмен. В знаках и словах не предать закон. К сердцу обратись внутрь и вспять. Чтоб себя, постигнув, Буддой стать.

Дзенских монахов и в Китае и в Японии называли бешеными, чокнутыми, сумасшедшими. Дело в том, что традиционный буддизм предписывает сохранять нам эмоциональное равновесие. Только в этом случае можно достичь просветления. Ничто не должно отвлекать нас от главной цели. Надо отказаться от всего ради этого.

Но человек не способен находиться в вакууме. Поэтому все чувства направляются на Будду, на его любовь к этому миру. Это то, что во многих религиозных системах называют божественной любовью. Будда настолько любил этот мир, что категорически запрещал причинять вред любому живому существу. Во всем присутствует Божественный Дух. Но поскольку Будда находится в абсолютном равновесии, он находится выше категорий добра и зла. Он не способен принять, чью либо сторону. Или скажем так, его восприятие добра и зла имеет космические, а не земные масштабы. С точки зрения философии добро и зло относительны. То, что добро для одного, то зло для другого. Истинное добро это то, что хорошо для всех. Для того чтобы выйти на такой уровень понимания, необходимо мыслить именно космическими категориями. Только незамутненный разум, находящийся в равновесии между противоположностями инь янь, способен видеть вещи в их истинном виде и состоянии. Равновесие ума не в коем случае не означает равнодушие. Скорее это состояние врача, который определил тяжелую болезнь и наметил пути ее излечения. Хирург может причинить больному страшную боль, принести страдания. Но делается это ради одной единственной цели – спасти жизнь больному с причинением ему минимального вреда. Лекарство может быть горьким и неприятным, но оно ведет к жизни, а не к смерти.

Для достижения такого эмоционального равновесия дзенские монахи использовали весьма специфические методы. Внешне это выглядело так. Вдруг монах начинал плакать, затем смеяться, затем беситься, буйствовать, крушить все, что попадалось под руку. Это делалось для того, чтобы дать выйти на поверхность эмоциям и чувствам, которые человек держал внутри себя и не давал им выхода. Как правило, это были негативные эмоции. Мы уже говорили о том, что накопление и сдерживание в себе эмоций и чувств, приводит к болезни. Физической и психической. А это уже является препятствием на пути к равновесию.

Во многих современных японских компаниях имеются специальные помещения с куклами-двойниками начальников компании. Работники иногда заглядывают в это помещение и отрываются на куклах по полной программе. В итоге, выходя из помещения, работник полностью уравновешен и способен более эффективно справляться со своими обязанностями. И никакой, даже самый противный начальник не способен вывести из равновесия работника.

Наше негативное отношение к жизни складывается в результате накопления отрицательных эмоций и невыраженных чувств. Иногда нас оскорбляют в наших чувствах другие. Ощущая черствое отношение к себе или неприятие наших чувств со стороны других, мы замыкаемся в себе. Внутри нас как бы имеется кладовая, в которую мы помещаем все это. Мы настроены на негативное, поэтому оно начинает к нам притягиваться. Подобное притягивает подобное. Через какое-то время, кладовая заполнена, а вещи продолжают поступать. Когда все это достигает критической массы, следует неминуемый взрыв.

При этом мы не в состоянии контролировать этот процесс. Такие взрывы уничтожают нас изнутри. Как итог – неминуемая болезнь и соответственно страдания.

Но если проводить энергичную уборку помещения, то взрыва не будет. Как это сделать? Очень просто. Создать искусственный взрыв. При этом мы сами выбираем мощность заряда. Мы контролируем этот процесс.

Для этого надо открыть кладовую и посмотреть на свои чувства. Надо дать выйти на поверхность эмоции, проявить ее. Ведь мы сами открыли потаенную дверь. А это значит, что в любой момент мы можем снова ее закрыть.

Как это сделать? Например, мы испытываем глубокую скорбь в отношении любимого умершего родственника. Когда мы вспоминаем о нем, то слезы накатываются нам на глаза. Но прошло много времени и, по мнению окружающих, это уже неприлично. И они кричат нам – перестань! Мы перестаем. Но эмоция не нашла выход. Мы остаемся неудовлетворенными. Через некоторое время все повторяется. Помните выражение – умер от тоски? А ведь это истинная, правда.

Останьтесь одни, чтобы никто вас не видел, затем немного помедитируйте. В спокойном состоянии вспомните умершего. Представьте, что он рядом с вами. Пообщайтесь с ним, скажите, что хотели ему сказать. Прислушайтесь к ответу. Попросите у него прощения. Затем дайте выход эмоции. Но при этом старайтесь смотреть на нее как бы со стороны. Это нелегко, но можно. Плачьте, но обратите внимание на следующее обстоятельство. В какое-то время вы заметите, что вам просто хочется поплакать. Причина пропала. Вы просто грустите. Если продолжать плакать, то печаль вернется. Если в этот момент вы перестанете грустить, то печаль уйдет. Вы освободитесь от своего чувства, своей эмоции. Вы выпустили ее на свободу. Вы свободны. Теперь можно и посмеяться. Теперь вы достигли истинного равновесия и понимания.

Таким образом, можно проработать любую эмоцию или чувство. Например, чувство неразделенной любви.

Не стоит искать снаружи то, что находится внутри. Никто кроме вас самих, не сможет решить ваши проблемы. Пусть вам тяжело в жизни, но как только вы примите решение изменить ее, сразу найдутся люди, готовые помочь вам в этом. Сразу откроются возможности, о которых мы не предполагали.

Есть старая дзенская загадка: «Кто тот, кто делает эту траву зеленой?» Вы ее и делаете.

МЕДИТАЦИЯ ВОСПОМИНАНИЯ

В жизни мы совершаем много такого, о чем приходится жалеть. Прошлого не вернуть – говорим мы. Все это тяжким грузом ложится на наши плечи. Но от этого можно избавиться. Для этого мой учитель предложил мне медитацию воспоминаний. Мы не можем изменить прошлого. Не можем вернуть человека, которого потеряли, не можем изменить последствия неправильного на наш сегодняшний взгляд поступка. Не можем сказать доброго слова человеку, с которым когда-то поссорились. Но мы можем изменить свое отношение к этому. Мы можем выработать в себе позитивный настрой. И в следующий раз мы поступим по-другому. И самое главное, наш эмоциональный ум будет очищен. И мы будем видеть вещи в истинном свете. Мы снова будем обладать разумом Будды. А от ошибок никто не застрахован.

Чтобы провести медитацию воспоминаний, следует создать как бы виртуальную реальность, в которую мы помещаем себя и тех, с кем нам бы хотелось пообщаться. Мы воспроизводим ситуацию из нашего прошлого и проигрываем ее, но уже с точки

Андрей Рамзес Цигун в Буддийской и Даосской традиции buckshee.petimer.ru зрения нашего сегодняшнего опыта и понимания. Смотрим дальнейшее развитие ситуации. Ведь это виртуальный мир и мы в нем полные хозяева. Но мы играем по определенным правилам. И другие люди, которых мы включили в свою игру, поступают так, как они поступили бы в обычной жизни. Конечно, с нашей точки зрения. Затем мы просим прощения у всех участников игры. В том числе и у себя самого. Если виртуальная ситуация изменилась в нужную нам сторону. Мы удовлетворены, чувствуем покой и уравновешенность, то наши усилия не пропали даром. Наш эмоциональный ум очистился. Мы снова в состоянии Будды. Снова и снова мы возвращаемся в это состояние, пока не сможем находиться в нем все время. И это будет означать конец долгого пути. А что дальше? Новый путь, новая дорога, новые открытия. И так до бесконечности. Нет предела совершенству. Какую самую серьезную ошибку, на мой взгляд, совершают современные религиозные концессии? Они говорят, что Бог бесконечен. И в тоже время пытаются представить его завершенным, конкретным. Но это не так. Он постоянно расширяется. Он не стоит на месте. Он развивается вместе с нами. Мы созданы для Его бесконечного опыта самопознания. Происходит бесконечный оборот развития. У него нет начала и нет конца.

Мы не знаем где дорога закончится. Важен сам путь и то, что мы совершаем, проходя по нему. Некоторые эзотерические источники говорят о том, что когда-нибудь наш опыт станет настолько совершенным, что мы станем Со-творцами. Но Его опыт будет все равно несравненно больше.

Еще один вариант медитации воспоминаний. Мы возвращаемся к состоянию своего младенчества и начинаем вспоминать все, что осталось в памяти. События, поступки, люди. Последовательно переходим из года в год, от действия к действию. На некоторых событиях хочется остановиться. Сделайте остановку, вспоминайте. Затем двигайтесь дальше. По возможности, следует пройти до своего сегодняшнего состояния. Не обязательно это делать за один раз. Можно время от времени возвращаться к этой медитации. Попробуйте проделать эту технику, и вы будете удивлены тому, что она вам принесет. Бывает так, что, пройдя медитацию воспоминаний, мы вдруг обнаруживаем, что избавились от болезни, которая мучила нас долгое время. Да, да, многие заболевания появляются потому, что внутри нас есть то, что угнетает, то, что мы сами от себя тщательно скрываем. И тогда наш умный организм реагирует подобным образом. Он заболевает, заставляя нас задуматься о смысле жизни. Если мы не понимаем, то болеем еще сильнее. Например, астма. Есть астма аллергической природы, а есть психической. У человека нормальные, здоровые легкие и бронхи. Но вдруг, возникают астматические спазмы. Человек задыхается. Но если покопаться в его психике, то астма исчезает без следа. Очень яркий случай подобного заболевания описан в романе Стивена Кинга «Оно».

Один из героев книги страдал подобной астмой. А причина болезни заключалась в его чрезмерно заботливой матери.

Разобраться в себе – значит избавиться от болезни. Современная медицина только подходит к пониманию того, как наша психика влияет на организм. Мы все еще предпочитаем глотать таблетки. Не важно, являются ли они гомеопатическими или изготовлены на травах. Мы все еще надеемся на скальпель хирурга, который избавит нас от больного органа. Но что делать с нашей психикой? Отрезать голову? Или может лучше покопаться в себе самом? А вдруг лекарство от болезни уже у нас есть? Это не значит, что если у нас флюс, то надо что-то выверять внутри себя. Или у нас острый аппендицит. Нет, мы реалисты. Сперва надо избавиться от острой фазы болезни – удалить больной зуб, вырезать аппендикс. А потом можно подвести итог и сделать соответствующие выводы. Надо понять, что причина болезни не только в физических условиях. Если при этом сделать правильные выводы, то болеть будете реже.

МЕДИТАЦИЯ СЛУШАНИЯ

5. Техника используется для практики прозрачности. Это когда вы находитесь в таком состоянии психики, что вас никто не замечает. Это не мистика, это реальный факт. Медитация проводится либо на природе, либо в домашних условиях. Рекомендуются полная тишина. Вы садитесь и сливаетесь с окружающим. Сперва вы просто слушаете посторонние звуки, случайно возникающие вокруг. Затем вы сосредотачиваетесь на себе. Пытаетесь услышать звуки своего организма. В определенный момент вы услышите ток ци, бегущий по вашему заднесрединному

Андрей Рамзес Цигун в Буддийской и Даосской традиции buckshee.petimer.ru каналу. Затем, можно услышать и другие звуки. Если вы медитируете на природе, то следует слушать окружающее, а затем слиться с ним, стать единым целым. В определенный момент, мы замечаем, что не можем понять, где мы находимся. И где наше тело.

МЕДИТАЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ ПОТОКАМИ ЦИ В ОРГАНИЗМЕ

Медитация управления потоками ци в организме. Долгое время мы соединяли течение ци с дыханием. Это было правильно. Потому, что нельзя уловить течение ци. Но его можно увязать с определенными физическими компонентами. Например, мы не видим, как вода течет по трубе, но мы можем ощутить это течение, по напряжению при прикосновении к трубе и по шуму, который из нее доносится. Ци нельзя увидеть или почувствовать. Но она вызывает определенные изменения вполне ощутимой физической природы. Это может быть ощущение бегущих мурашек, легкое мышечное напряжение. Это может быть холодок или какое-нибудь другое ощущение. Например, нагревание ладоней, ощущение тепла во всем теле. Когда мы дышим по вышеописанным методикам, то ток ци увязывается с нашим дыханием, мышцами живота и всего туловища. При практике динамического цигун добавляются конечности. Однако, ток ци вполне самостоятелен. Все предшествующие методы учат нас ощущать и управлять ци при помощи тела и дыхания. Следующий шаг управлением течения ци является использование сознания.

Принимаем одно из положений для медитации. Направляем при помощи сознания поток ци по малой микрокосмической орбите. Выполняем упражнение не менее 30 минут ежедневно. Рекомендуется выполнять упражнение в любое свободное время. На определенном этапе вы почувствуете, что нет необходимости контролировать течение ци. Она движется самостоятельно, без вашего участия. Затем проводим циркуляцию по большой макроскопической орбите. Методика прежняя.

Существуют более сложные способы управления потоками ци. Но на данном этапе я бы не хотел их освещать. Во-первых, они не безопасны для начинающих. Во-вторых, их можно применять для причинения вреда другим людям. Это самое настоящее оружие. Я не могу взять на себя такую ответственность. Возможно, что в дальнейшем данные практики будут открыты, но не сейчас. Единственное, что скажу по этому поводу, это правило тай-чи – куда направлен взгляд, туда направлена ци. Практика управления потоками ци в сочетании с дыханием 5 врат и дыханием Ти Си, подготавливает нас к начальному уровню жудин.

ПРАКТИКА ЖУДИН

Жудин это особое психофизиологическое состояние при котором дыхание резко замедляется. Если преподнести зеркало к человеку, то оно не запотеет. В обычном состоянии мы не способны прийти к такому. Мы просто задохнемся.

Прежде, чем подойти к практике жудин, необходимо освоить дыхание тай си, дыхание 5 врат, дыхание Ти си, расслабление сун, медитативные практики. Если мы правильно практиковали, то состояние жудин возникнет естественным образом. Лобсанг Рампа писал, что тибетские монахи специально практикуют очень медленное дыхание.

Есть два способа вхождения в жудин.

1) Замедленное дыхание. Примерно одно дыхательное движение в минуту. Например, вдох минута, затем выдох – минута. При этом используется задержка дыхания между дыхательными действиями. Также минуту. Учитель медитации дал мне еще одну подсказку. Это противовес замедленного дыхания – очень быстрое, короткое дыхание. Его можно назвать собачьим дыханием. Им можно пользоваться во время ходьбы. За один шаг делается максимальное количество поверхностных вдохов-выдохов. Вдыхается и выдыхается примерно 10 % от общего объема легких.

2) Практика глубокого медитативного расслабления. В этом состоянии мы естественным образом замедляем свое дыхание.

Практика жудин способствует замедлению процессов старения в организме. Также она позволяет человеку выжить в неблагоприятных обстоятельствах. Климат на Тибете очень тяжелый. Люди там живут на высоте свыше 3000 метров, не допустимой для

Андрей Рамзес Цигун в Буддийской и Даосской традиции buckshee.petimer.ru обычного человека. Но тибетские монахи способны выживать в самых экстремальных условиях. Это говорит о высокой жизнестойкости и приспособляемости тренированного подобным образом человека.

Практика жудин должна стать объектом серьезных научных исследований. Их результат может в корне изменить современное знание о человеке.

На этом описание практики цигун заканчивается.

Москва, ноябрь 2002 г.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

БОДХИДХАРМА (ДА МО, ДАРУМА). 28-ой буддийский патриарх. Родом из Южной Индии. Жил примерно в 9 веке нашей эры. Прославился своей эксцентричностью. По собственному почину отправился в Китай и вскоре появился в Шаолинском монастыре. В монастыре Да Мо провел около 10 лет. Здесь он основал секту Чань (по-японски Дзен). В основу системы была положена сидячая медитация цзо-чань. Да Мо считается автором двух трактатов. Ицзин-цзин и Сисуй-цзин. Трактаты легли в основу Шаолинского кун-фу и других единоборств. В соответствии с традицией, северный Шаолинь считается истоком восточных единоборств. Официально их было 5?

БЭЙ-ПАЙ. Северная школа даосизма практиковала одиночное самосовершенствование и «внутреннюю пилюлю».

«ВНУТРЕННЯЯ ПИЛЮЛЯ». Специфические даосские практики, направленные на достижение бессмертия. Первоначально существовала «внешняя пилюля». После длительной практики, даос удалялся глубоко в горы. Там собирались необходимые компоненты: различные минералы, растения, мумие, мышьяк, ртуть, золото и многое другое. Смесь возгонялась в специальном котле, в результате получался эликсир бессмертия «золотая перегнанная киноварь». После принятия пилюли, тело погибало, а дух, подготовленный специальной практикой, оставался жить и мог воздействовать на окружающий мир. Последователи внутренней пилюли утверждали, что в человеке уже есть все необходимые компоненты. В области пупка «создавался котел», тигель, где путем специальной практики возгонялись необходимые компоненты, которые называли «черная жемчужина» или «бессмертный младенец». Была практика, совместившая внешнюю и внутреннюю пилюли. В качестве внешних компонентов, использовали сперму и менструальную кровь, которые смешивали в определенной пропорции. По всей видимости, оттуда идет выражение "кровь с молоком".

ГУН «ИСКУСТВО». Применимо к любой сфере деятельности.

ДАО. Путь, который проходит все Сущее. Считается, что любое описание Дао, уже им не является. Дао нельзя объяснить или почувствовать, ему можно только следовать. Это то, что направляет нас изнутри в соответствии с Универсальными законами природы законами Земли и Неба.

ДАНЬ-ТЯНЬ «КИНОВАРНОЕ ПОЛЕ». Это три базовых энергетических центра в теле человека. Верхний – инь-тан. Располагается в переносице или посреди лба. Средний – солнечное сплетение. Нижний – область пупка или ниже. Иногда его связывают с центром тяжести. Нижний делят на истинный дань-тянь (хоутин, хоутянь, хуантин) расположен внутри туловища между пупком, боковыми отростками 1-2 поясничных позвонков и нижним грудным позвонком, на котором соединяются нижние ребра на спине. Ложный дань-тянь точка ци-хай расположена на 3,5. 12,5 см. ниже пупка по средней линии живота.

ДИМ МАК «ИСКУСТВО ЗАМЕДЛЕННОЙ СМЕРТИ». Другие названия: ди ша шоу, дьянь сюэ, сю да фа, «ядовитая рука». Является составной частью искусства Цинна. Это искусство разрыва связок и сухожилий включает в себя болевые захваты, удержания, воздействия общие и точечные. Болевое и травматическое воздействие на суставы и сухожилия. Входит в состав почти всех традиционных единоборств. Но во многих стилях имеет ограниченное применение. Используется в единоборствах, а также в традиционной китайской и тибетской медицине.

«ЖЕЛЕЗНАЯ РУБАШКА» ТЕ БУ ШАНЬ и **«ЗОЛОТОЙ КОЛОКОЛ»**. Специфические практики

Андрей Рамзес Цигун в Буддийской и Даосской традиции buckshee.petimer.ru жесткого цигун, благодаря которым тело и голова становятся непробиваемыми для любого внешнего воздействия, в том числе и для оружия.

ЖУДИН. Погруженность в созерцание. Физически проявляется как очень редкое дыхание. Если к лицу поднести зеркало, то оно не запотеваает. Возникает ощущение, что человек совсем не дышит.

КУН-ФУ (КУНГ-ФУ; ГУН-ФУ; КУФУ – японский вариант). Обозначает мастерство, хорошо выполненную работу. Относится к любому виду деятельности, а не только к единоборствам. Обозначение китайских единоборств этим, словом произошло как всегда по вине англичан. Так же как и с кенгуру в Австралии, англичане не поняли значения слова. Когда группа англичан была представлена императору, то было решено продемонстрировать им боевые искусства, но показать мастеров не решились. Выступили лучшие ученики, которые постарались, как следует. Это вызвало всеобщее восхищение. Один из англичан спросил: «Что это такое?» Придворный императора ответил: «Кун-фу». Он имел в виду, что ученики хорошо выполнили упражнение. Англичане же поняли, что так называется это искусство. Термин УШУ также является искусственным. При общении с китайцами, я неоднократно отмечал, что они не понимают значение этого слова, я как-то спросил одного китайца о том, не практикует ли он ушу? На это я получил встречный вопрос: «Что такое ушу?» Когда я заменил ушу на кун-фу, то он меня сразу понял. Термин кун-фу прочно вошел в обращение у китайцев. Этот пример наглядно говорит о том, что в большинстве случаев по разным вопросам, нам дают неверную информацию, создавая стереотипы, не имеющие никакого отношения к тому, что есть на самом деле.

ЛИ. Физическая (мышечная) сила.

ЛАОГУН. Точка, расположенная в центре ладони. Этим же словом обозначают одни из пяти энергетических врат тела, которые открываются в этой точке.

НИВАНЬ-ГУН «ХРУСТАЛЬНЫЙ ДВОРЕЦ». Центр головного мозга. Внешние точки «хрустального дворца» макушка (кунь-лунь, бай-хуэй) и межбровье (инь-тан). Здесь располагаются главные мистические железы: гипофиз и шишковидное тело. Тибетские мистические практики учили, что в момент смерти необходимо собрать всю энергию тела в макушке, только после этого происходит рождение в теле духа.

ОРГАНЫ ЦЗАН. Сердце, перикард, легкие, печень, почки, селезенка. В соответствии с концепцией Инь-Янь, китайская медицина различает в теле человека Янь и Инь-органы. Янские органы называют «фа», иньские «Цзан». Иньские органы – плотные, янские – полые. К янским относят желудок, желчный пузырь, толстую и тонкую кишку, мочевой пузырь и тройной обогреватель. С точки зрения западной медицины тройной обогреватель и перикард не являются органами как таковыми.

ПЯТЬ ВРАТ. Дополнительные энергетические полости, помимо дань-тянь, где энергия Ци может накапливаться в неограниченном количестве. Они заканчиваются «вратами», через которые мастер цигун оказывает воздействие на других людей и предметы. К пяти вратам относят макушку, центры ладоней, точки лаогун, центры стоп, точки юн-цюань.

РЕЛАКСАЦИЯ. Мышечное расслабление.

САНЬГУН «РАССЕИВАНИЕ ЭНЕРГИИ» характеризует старение организма вследствие износа, чаще всего наблюдается у профессиональных спортсменов и мастеров внешних стилей единоборств. В этих системах упор делается на мышцы, что приводит к ускорению обменных процессов в организме. Янское ци огня здесь преобладает. Когда нет достаточно Иньского ци воды, то происходит истощение внутренних органов. Помимо этого при регулярных семяизвержениях, из организма уходит цзинци, которая и, является концентрированной ци воды. Все вместе приводит к истощению внутренних органов. При мощном внешнем виде, человек может быть гораздо слабее того, кто не занимается спортом. У женщин дополнительная потеря энергии связана с менструацией и родами. У профессиональных спортсменов наблюдается прекращение менструации в период интенсивных тренировок и на больших соревнованиях. В какой-то мере это является положительным моментом.

Но после окончания спортивной карьеры саныгун проявит себя при родах. После родов бывшая спортсменка может потерять всю свою силу, и здоровье может выглядеть гораздо старше своего возраста. После родов открываются многочисленные болезни и проявляются результаты травм и перегрузок. Если в организме мало ци

Андрей Рамзес Цигун в Буддийской и Даосской традиции buckshee.petimer.ru воды, то никакие упражнения, подтяжки и лекарства не вернут здоровья. Спортсмены стремятся к тому, чтобы ци огня был интенсивнее, горел быстрее и сильнее, но он быстро выгорает. Японские исследователи убедительно доказали, что у 30–40 летних спортсменов внутренние органы имеют характеристики 50–70 летнего человека. В то же время, 70 летние мастера цигун и каратэ, имели внутренние органы здорового тридцатилетнего человека. Исследования проводились среди мастеров традиционного каратэ. Спортивное каратэ имеет те же недостатки, что и другие виды спорта.

СВАМИ. Учитель, мудрец, знаток, ученый, философ.

СИДХИ. санскритское слово. Обозначает сверхсилы или сверхкачества.

СЕПУКУ. Ритуальное самоубийство, принятое у японских самураев. Самоубийство могли совершать мужчины и женщины. У мужчин этот обряд назывался харакири. Обряд совершался коротким специальным мечом кусунгобу. Стоя на коленях (поза дза-дзэн), самурай вскрывал себе живот косым разрезом от пупка к сердцу. После этого, друг самурая мечом катана, отрубал ему голову таким образом, чтобы голова повисла на тонком куске кожи. Некоторые самураи имели парный набор мечей для харакири – кусунгобу и катана. Мечи были полностью белыми, рукояти изготавливались из слоновой кости с одинаковым рисунком. Женщины вскрывали себе шейные артерии (не ритуальным) кинжалом. Он предназначался для самообороны, а также служил показателем того, что его обладательница самурайского рода.

СИНЬЦИУАНЬ «КУЛАК НАПРАВЛЕННОЙ ВОЛИ». Один из самых эзотерических внутренних стилей кун-фу. По преданию его создал маршал Юэ Фэй для своих солдат. Стиль очень прост в техническом плане, но его овладение требует значительных усилий и терпения. На сегодняшний день этот стиль считается утраченным, хотя много людей практикуют его. Мастер Мантек Чиа считает синьциуань высшей формой освоения тайцзи-цигун.

СОМАТИ. Описанно Э. Мулдашевым в книге «От кого мы произошли».

ТАЙ-ЧИ, ТАЙЦИЦИУАНЬ. Один из внутренних стилей кун-фу. Его относят к категории динамического цигун или цигун в движении. Иногда его называют медитацией в движении. Наиболее широкое распространение получил современный стиль семьи Ян, разработанный мастером Ян Чэнфу. Основателем стиля Ян является мастер Ян Лучань. Современный стиль Ян очень медленный и плавный. Многие считают, что он носит исключительно оздоровительный характер, но это в корне не верно, стиль является высшей формой единоборств. В боевом применении он необычайно эффективен и поразительно смертоносен. Любое действие мастера приводит противника к перелому костей, внутреннему кровотечению, не говоря уже о техниках «смертельного касания» и «липкой руки». Мастер при этом затрачивает минимум усилий. Мастер тай-чи может молниеносно перемещаться и наносить жесткие удары. До сих пор в Китае встречаются мастера тай-чи преклонного возраста, способные дробить камни кулаком и протыкать мраморные плиты пальцами рук.

ТАЙ-ЦЗИ «ВЕЛИКИЙ ПРЕДЕЛ». Иногда транскриптируется как тай-чи. Философская категория, обозначающая разделение на две противоположности, символ дуальности этого мира.

ТУЙ-ШОУ. Специальный раздел тай-чи, предназначенный для отработки практического применения стиля. Здесь изучается техника «липкой руки». Упражнения выполняются в паре. Благодаря мягкости и плавности, практика туй-шоу полностью исключает травматизм на занятиях. Боевое применение тай-чи смертоносно.

ТАЙ СИ «МЛАДЕНЕЦ». Шестой способ дыхания цигун в шаолиньской традиции.

ТИ СИ «ТЕЛЕСНОЕ ИЛИ КОЖНОЕ ДЫХАНИЕ». Дыхание проводится через все тело. В качестве центра используется нижний дань-тянь.

ТОЧКА «МИЛЛИОНА ЗОЛОТЫХ МОНЕТ». Располагается в области промежности под тазовыми костями, которая предназначена для предотвращения эякуляции во время оргазма у мужчин.

УЦЗИ «НЕЧТО». Базовая философская категория, обозначающая Вселенную до ее сотворения. Иногда Уцзи классифицируют как «Великую Пустоту», но на самом деле Уцзи это то, что было до того, как возникла «Великая Пустота». Иногда Уцзи называют Ранним Небом, а современное Творение Поздним Небом. Но это опять

Андрей Рамзес Цигун в Буддийской и Даосской традиции buckshee.petimer.ru неверно. Китайцы специально запутывают нас в этих вопросах и тому есть причины. По моему мнению, китайцы великие обманщики.

ФЭН-ШУЙ «ИСКУССТВО ГЕОМАНТИИ». Учение о силовых линиях и энергетических центрах Ци в теле Земли. Земля, как и человек, имеет энергетические каналы, центры и точки. Между прочим, все религиозные постройки, современные военные базы, Пирамиды, Стоунхендж построены как раз в энергетических центрах Земли. Об этом достаточно подробно пишут: Друнвало Мелхиседек в «Цветке Жизни» и Э. Мулдашев в книге: «Том 1. Трагическое послание древних».

ХУЭЙ-ИНЬ. Самая нижняя точка туловища. Располагается в промежности. Ее называют вратами смерти. Через них Ци выходит из тела во время смерти.

ЦИ. Универсальная энергия Вселенной. Имеет различные формы проявления. В какой-то, степени можно сказать, что Ци это единое энергоинформационное поле Вселенной.

ЦИГУН. Искусство управления Ци. В последнее время цигун относят к методам управления Ци в теле человека. Раньше понятие Цигун относили к любым методам управления энергией Ци. В частности, фэн-шуй раньше считался частным разделом искусства цигун, а, равно как и астрология и гадание.

ЦУНЬ. Мера длины у китайцев. Равна ширине верхних фаланг указательного, среднего и безымянного пальцев руки, плотно прижатых друг к другу. Это стандартный или пропорциональный цунь. Еще есть индивидуальный цунь, который равен длине между кончиком и вторым суставом указательного пальца в согнутом положении. Для более точного определения пропорционального цунь, существуют специальные и довольно сложные геометрические схемы. Их применяют в китайской чжэнь-цзю терапии более известной на западе как рефлексотерапия (иглоукалывание) и прижигание.

ЦЗИНЦИ «ЭНЕРГИЯ СЕМЕНИ». Разновидность ци связывают с семенем и гормональными секретами, вырабатываемыми при сексуальном возбуждении и сексуальном контакте. Цзинци обладают мужчины и женщины.

ЦИН-МИН. Точка, расположенная во внутренних углах глаз.

ЧАН-ЦЗЯН. Точка, являющаяся проекцией вершины копчика на теле. Расположена в точке соединения ягодиц сзади.

ШОУ-ДАО «ПУТЬ СПОКОЙНЫХ». Старинная даосская клановая школа. Официальным носителем знания школы является Александр Николаевич Медведев офицер ФСБ, инструктор по рукопашному бою при Военной Академии Фрунзе. Александр Николаевич является создателем прикладных систем боя: «УНИБОС», «ПОБОС», «СПЕЦБОС», «БАРС», техники изучают в армейских и милицейских спецподразделениях. Медведев создал международный центр Шоу-Дао, где помимо обучения проводится научно-исследовательская деятельность, а также оказывается медицинская помощь с использованием лечебных методов школы Спокойных.

ШЭНЬ «ДУХ-РАЗУМ». Высшая форма проявления энергии Ци в теле человека. Отвечает за ментальную работу.

ШЭНЬ-ШУ. Парные точки почек. Располагаются в ямках по краям от боковых отростков 1-2 поясничных позвонков.

ШУАН-ПАНЬ. Китайское название позы лотоса.

ЮН-ЦЮАНЬ. Центр стоп. Одни из пяти энергетических врат тела.

ЯНЬ. Философская категория проявления дуальности мира. См. Инь.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Дэ Чань. «Искусство управления дыханием ци-гун в шаолиньской традиции».

Мантек Чиа с соавторами. «До Ин»; «Совершенствование сексуальной мужской энергии»; «Цигун железная рубашка»; «Внутренняя структура тай-цзи»; «Нейгун. Искусство омоложения организма»; «Дао пробуждения света»; «Ци самомассаж»;

Андрей Рамзес Цигун в Буддийской и Даосской традиции buckshee.petimer.ru
«Ци-нэйцзан массаж внутренних органов»; «Трансформация стресса в жизненную энергию»; «Совершенствование сексуальной женской энергии».

Ян Цзюньмин с соавторами. «Синьи-цюань»; «Багуа-чжан»; «Корни китайского Цигун»; «Цигун изменения мышц и сухожилий, промывания костного и головного мозга»; «Тайцзи – цюань классический стиль Ян»; «Знаменитые стили Цигун. Тайцзи-цигун, 8 кусков парчи»; «Китайский Цигун-массаж».

Лобсанг Рампа «Главы жизни»; «Отшельник»; «История Рампы»; «Мудрость древних».

И. Медведева. «Тайное учение даосских воинов»; «Обучение женщиной»; «Обучение у воды»; «Секреты даосского массажа»; «Формулы счастья».

Чжоу Цзунхуа. «Дао тайцзи-цюаня»; «Дао медитации».

Жоселин Обри. Хо Хань Чан. «До Ин исцеление кончиками пальцев».

Д. Т. Судзуки «Основы Дзэн-Буддизма»;

Сэкида Кацуки «Практика Дзэна».

Масатоши Итиро «Кэндо – путь меча. Дзэн и фехтование».

Чом «32 вращения тигельной печи»; «Даосская йога сновидения».

Вон Кью Кит «Тайцзицюань полное руководство по теории и практики».

Юли Лао Ши «Дамо Цигун».

А. А. Долин, А.А. Маслов «Истоки УШУ».

А.А. Маслов «Синьицюань».

А.М. Овечкин «Основы чжень-цзю терапии».

Чжу Лянь «Руководство по современной чжень-цзютерапии. Иглоукальвание и прижигание».

Тимоти Лири «История будущего».

Роберт А. Уилсон «Психология эволюции».

Ден Мин Дао «Хроники Дао».

Э. Мулдашев «От кого мы произошли».

Тихоплавы «Физика веры».

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/>

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт

Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных

сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://filosoff.org/> философия, философы мира, философские течения. Биография

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!